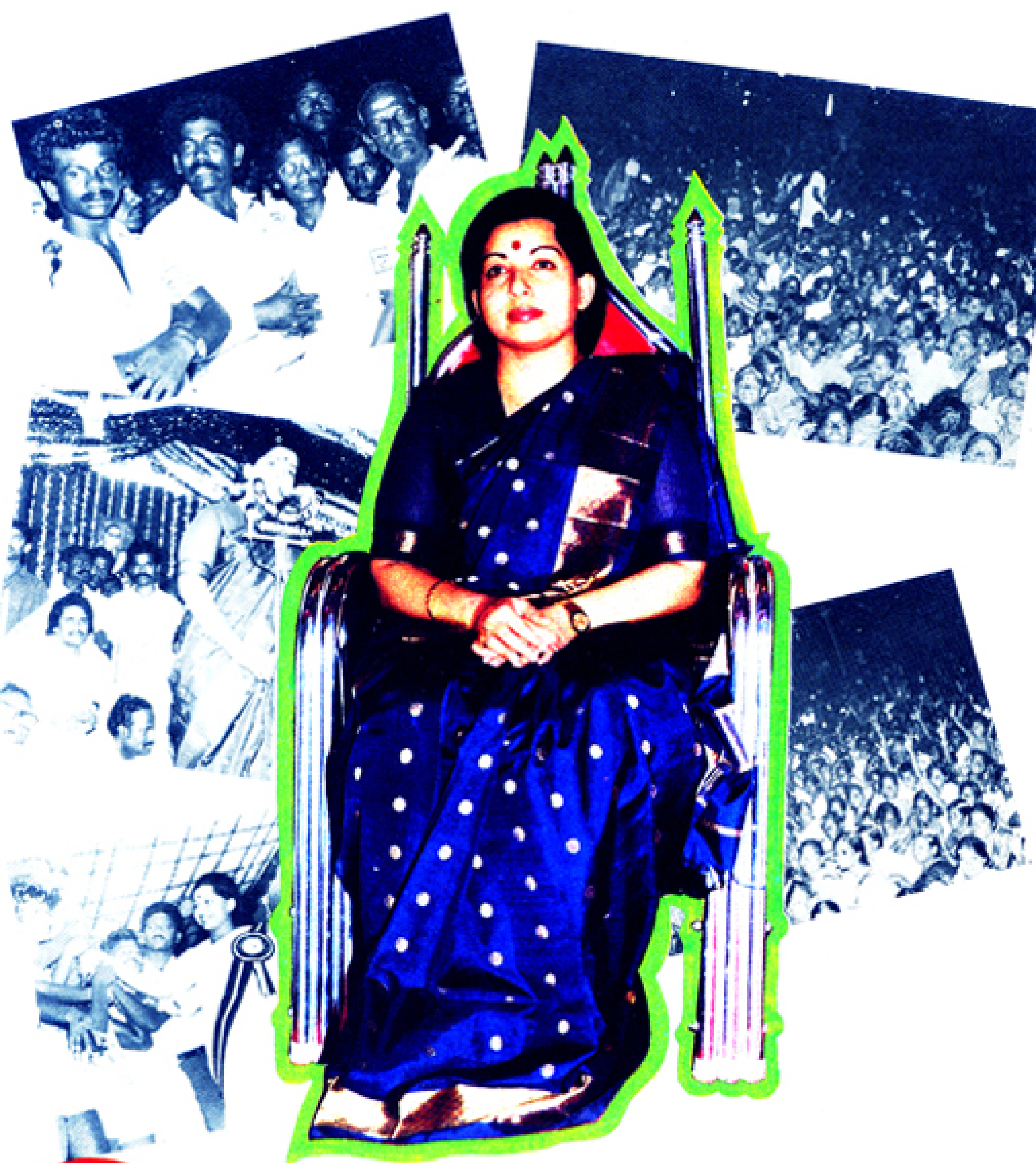
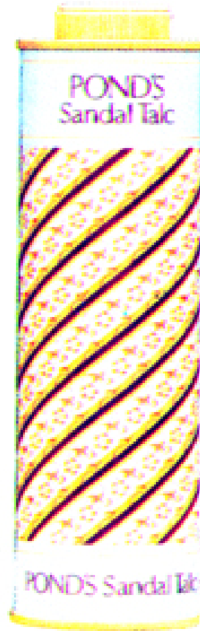
மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் '88 விலை ரூ. 4.



ஒரு பெண்மையின் எழுச்சி!

PONDS



பொன் நகைகள்
மின்னிட.... சந்தன
நறுமணம் கமழ்ந்திட....

இனிய உணர்வுகள் மனதில்
மலர்ந்திடும் கணங்கள். உங்கள்
மேனியில் பொன் நகைகள்
மின்னிட, தூய சந்தனத்தின்
நறுமணம் கமழ்ந்திட இதுவரை
அனுபவித்தறியா உணர்வுகளால்
உள்ளம் பூரிக்கிறது; பெண்மை
உங்களிடம் பூரண பொலிவு
பெறுகிறது.

அரிய நறுமணம்.
மதிப்பில் பொன்னைப்
போல் உயர்ந்தது.

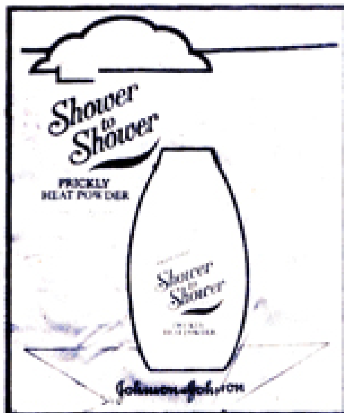
பாண்ட்ஸ்
சாண்டல்
டால்க்

HTA 7023

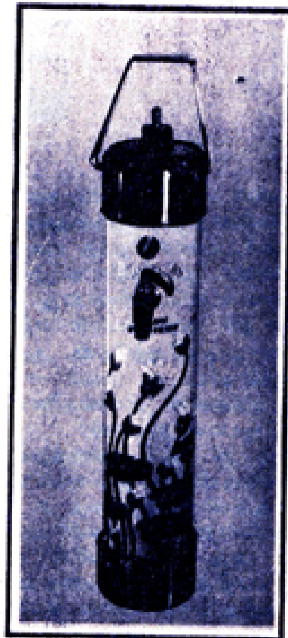
புதியவை அறிமுகம்



கோ – ஆப்டெக்ஸ் தன்னுடைய ஆடை வகைகளைப் பிரபலப்படுத்த ஓர் அழகிப் போட்டியை நடத்தியது. மாவட்டங்கள்தோறும் நடத்தி, இறுதிச் சுற்றைச் சென்னையில் நடத்தியது. அதில் முதல் பரிசு பெற்றவர் சென்னையைச் சேர்ந்த அபர்ணா. திருமதி அக்கம்மா அலெக்சாண்டர் பரிசுகளை வழங்கினார்.



கோடைக்காலத்திற்கு இனிய நறுமணத்துடன் வியர்க்குருவைப் போக்கும் பவுடரை ஜான்சன் & ஜான்சன் நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. 'ஷவர் டு ஷவர்' பிரிக்லி ஹீட் பவுடர்' குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது.



லரிகா இன்ஸ்டன்ட் வாட்டர் ஃபில்டர் மூன்று வருட உத்தரவாதத்துடன் மார்க்கெட்டிற்குப் புதியதாக வந்துள்ளது. சாதாரண குழாயுடன் இதை இணைத்துவிட்டால், கிருமிகள், அழுக்குகளை வடிகட்டித் தூய்மையான நீரைத் தருகிறதாம்.



அந்தப் பெண்மணியை முதன் முதலாகச் சந்தித்தபோது, அவர் அப்போது தான் 'வனவாச'த்தில் இருந்து வெளியே வந்திருந்தார். ஆமாம், தன்னுடைய வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட பல துன்பங்களின் காரணமாக, வெளியுலகத் தொடர்பே சிறிதுகூட இல்லாமல் தன்னைத்தானே சிறைப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்ந்த அவர், ஒரு புது வாழ்க்கையைத் தொடங்கியிருந்தார்.

அன்றைய முதல்வர் திரு. எம். ஜி. ஆர். ஆறுதலும் தேறுதலும் சொல்லி, 'உன் வாழ்க்கை இப்படியே போகக் கூடாது. நீ என் பின்னால் அரசியலுக்கு வா' என்றார். அவருடைய அரசியல் பிரவேசம் நடந்தது. அந்தச் சமயத்தில்தான் அவரை நான் சந்தித்தேன்.

ஒரு பெண்மையின் எழுச்சி

அரசியலின் நெளிவு சுளிவுகள், பள்ளம் மேடுகள் தெரியாத ஒரு குழந்தையைப் போல இருந்த அவர், மனம் திறந்து பல விஷயங்களைப் பேசினார். 'நட்சத்திர வாழ்க்கை'யில் அவருடைய பேட்டி வெளியானது. இவருக்கு நிச்சயமாக ஓர் அற்புதமான எதிர்காலம் உண்டு என முடித்திருந்தேன். அது இன்று உண்மையாகி விட்டது. அவர் —

இன்று மக்களின் மனங்களைக் கவர்ந்திருக்கும் ஜெயலலிதாதான்!

திரு. எம். ஜி. ஆர். மறைந்தபொழுது, ராணுவ வண்டியிலிருந்து ஜெயலலிதாவை இழுத்துத் தள்ளி அடித்ததை டி. வி. யில் லட்சக்கணக்கான பெண்கள் பார்த்திருக்கிறார்கள். அது அவர்களின் மனத்தை எவ்வளவு பாதித்தது என்பதை மங்கையர் மலருக்கு வந்த ஏராளமான போன் கால்களின் மூலமும், கடிதங்களின் மூலமும் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

ஜெயலலிதா அவமானப்படுத்தப்பட்டது அவருக்கு லாபமாகத்தான் முடிந்தது. இந்தப் பெண், சிங்கங்களும், நரிகளும் உலவும் இடம் போன்ற அரசியலில் எப்படி உயரப் போகிறார் என நிஜமாகவே கவலைப்பட்ட பெண்கள் உண்டு. ஆனால்

அவர் உயர்ந்து விட்டார்!

ஒரு தலைமைக்குத் தேவையான கவரும் திறனும், இனிய சொல்லும், மக்களிடையே கலந்து பழகும் குணமும் இருப்பதை அவருடைய சுற்றுப்பயணங்களின் போது நன்கு தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

தமிழக அரசியலில் இதுவரை இந்த அளவிற்கு எந்தப் பெண்ணுமே உயர்ந்ததில்லை. பெண்களுக்கு அரசியல் தேவையில்லை, அதிகம் பெண்கள் அரசியலில் ஈடுபடுவதில்லை போன்ற பேச்சுக்களுக்கெல்லாம் முடிவு கட்டுவது போல ஜெயலலிதா இன்று பெரிய சூறாவளியையே ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

வேலூரில் கலைச் செல்வி என்ற பெண் சொன்னார்,

''நீங்களும் ஒரு பெண் என்கிறதாலே தான் நான் உங்க பக்கத்துலே இவ்வளவு நெருக்கமா நின்னுக்கிட்டுப் பேசிக்கிட்டு இருக்கேன்.. அதே மாதிரி நம்மை ஆளறவங்களும் ஒரு பெண்ணா இருந்தால் நம்ம குறையையெல்லாம் ரொம்ப எளிதா போய்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

• அரிமா அமர்நாத், தஞ்சாவூர்





அவங்ககிட்டே சொல்லலாம். 'தாயோட உள்ளத்தோட பிரச்னைகளைப் புரிஞ்சுக்கு வாங்க. இதைத்தான் நாங்கள்லாம் இன்னிக்கு எதிர்பார்க்கிறோம்...''

என்றார்.

அதேபோலப் பல பெண்கள் அவரிடம் ரொம்பவும் நெருக்கமாகப் போய்ப் பேசித் தங்களுடைய பிரச்னைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டதையும், ஜெயலலிதாவும் ஒரு தோழியைப் போல அவர்களுடன் சகஜமாகப் பேசியதையும் அன்று பார்க்க முடிந்தது.

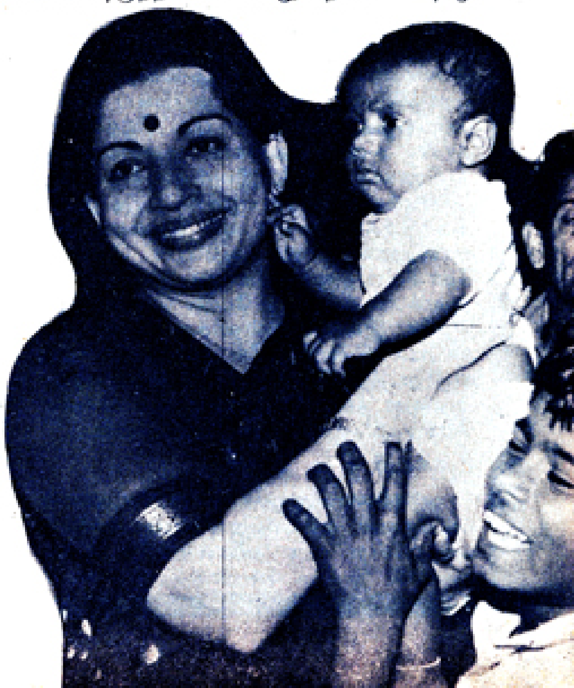
மிகவும் கட்டுத் திட்டங்களுடன் தாயாரால் வளர்க்கப்பட்டவர் ஜெயலலிதா. ''எனக்கு ஐந்து வயதிலிருந்தே அட்டவணை போட்டு வாழ்க்கையை நடத்தியவர் அம்மா. காலையில் எழுந்ததிலிருந்து நடனம், பாட்டு, ஹோம் ஒர்க், ஸ்கூல் என அவ்வளவு திட்டமிட்ட வாழ்க்கை. மற்ற குழந்தைகளைப் போலெல்லாம் நான் ஆடிப் பாடித் திரிந்ததே இல்லை'' என்பார்.

அப்படி வளர்க்கப்பட்டவர் பிறகு கட்டுப்பாடில்லாதது என்று சொல்லப்படும் திரையுலகில் நுழைய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. சிறிய வயதிலேயே பேரும், புகழும் அந்த இளம் மங்கைக்குக் குவிந்தது. வாழ்க்கையில் சலனங்கள். பெண்மைக்கே உரிய வருத்தங்கள், துயரங்கள். போதாததற்கு நிழலைப் போலத் தொடர்ந்த தாயாரும் மறைந்து விட்டார். மனம் மிகவும் நொந்து போய்த் தன்னைத்தானே முடக்கிக் கொண்டு பட்டுப்புழு போல ஒரு கூட்டுப்புழுவாக இருந்தார். அது தனக்குள்ளேயே பின்னிய வளர்ச்சியில் பட்டாம்பூச்சியாக மாறியது.

அரசியலில் நுழைந்து அமைதியாகப் பணி செய்ய ஆரம்பித்தவுடனேயே இவரைக் கண்டு பயந்த மற்றவர்கள் கண்டபடி தாக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இந்தப் பெண்ணைத் தாக்காமல் விட்டிருந்தால் 'தானுண்டு தன் வேலையுண்டு' என்று இருந்து விட்டிருப்பாரோ என்னவோ?

மாற்றுக் கட்சியினர்தான் சாதாரணமாகத் தாக்குவார்கள். ஆனால் இவருக்கோ சொந்தக் கட்சியிலேயே எதிர்ப்பு. இவர் உயர்ந்து விடுவாரோ என்ற பயத்தால் 'இன்னதுதான் பேசுவது' என்றில்லாமல் பேச ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இவருக்கும் கோபம் பிறந்தது. உயர்ந்து காட்டுவேன் எனச் சபதம் எடுத்தார். இப்பொழுது தனியாக அரசியல் வானிலே ஜொலிக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்.

இந்தப் பெண் இன்னும் எவ்வளவோ உயரத்திற்குச் செல்லலாம். இன்றைக்குப் பெண்களை இணைக்கும் ஒரு 'சக்தி' இல்லாமல் பல அமைப்புகள் ஆங்காங்கே சிதறுண்டு கிடக்கின்றன. திருமதி இந்திரா காந்தி அரசியல்வாதியாக மட்டும் செயல்பட்டதில்லை. அரசியலுக்கும் அப்பால் பல பெண்களின் அமைப்புக்களோடு தொடர்பு கொண்டிருந்தார். பல துறைகளில் புகழ்





பெற்ற பெண்மணிகளுக்கு அவர் சிறந்த தோழியாக இருந்திருக்கிறார். அவர் மறைந்த தினத்தை இன்றைக்கும் தங்களுக்கு அந்தரங்சமாகவே நேர்ந்த ஒரு துக்கதினமாகவே அனுசரிக்கும் பெண்கள் நாட்டில் பல்லாயிரக் கணக்கில் இருக்கிறார்கள். அவர் போன பிறகு அந்த இடம் இன்னும் நிரப்பப்படாமல் தான் இருக்கிறது. இந்திய அளவில் இல்லாவிட்டாலும், தமிழ்நாட்டு அளவில் அந்த இடத்தை நிரப்ப இவர் முன்வருவாரா?

அதே போலத்தான் மற்ற இடங்களில் இல்லாத, ஓர் உற்சாகமான இளைஞர்களை இவருடைய அணியில் பார்க்க முடிந்தது. அரிமா அமர்நாத் என்பவர் ஒரு நண்பர்கள் பட்டாளத்தையே தங்களுக்குள் வகுத்துக் கொண்டு இவருக்காகப் போராடிக் கொண்டு இருக்கிறார். இவரிடம் பேசிக் கொண்டு இருந்தபோது,

''எனக்கு வாழ்க்கையிலே எதுவுமே வேணாம். எனக்குப் போதிய வசதி இருக்கு. என்னுடைய லட்சியமெல்லாம் இவங்களுக்கு நல்ல பாதுகாப்பு கொடுக்கணும். அவங்க வாழ்க்கை நல்லா இருக்கணும். அதுதான்'' என்றார்.

கட்டுக்கடங்காத கூட்டங்களிலே இவருடைய நண்பர் பட்டாளம் புகுந்து கட்டுப்படுத்தும்போது கெட்ட பெயர் வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். இதைப் பற்றியெல்லாம் இவர்கள் கவலைப்படுவதேயில்லை.

இவர்களைப் போன்று இன்னும் ஏராளமான இளைஞர் கூட்டம் தங்களின் தலைவியும் ஒரு 'இளவயதுப் பெண்தான்', புதிய லட்சியங்களோடு, இளமைக்கே உரிய புத்துணர்வோடு தங்களை வழி நடத்திச் செல்வார் என்று எதிர்பார்க்கிறது.

திரு. உகம்சந்த் போன்ற பல பண்பு நிறைந்த அரசியல்வாதிகளும் இவருடைய தலைமையை ஏற்றிருப்பது இவருடைய சிறப்பைத்தான் காட்டுகிறது.

கடைசியாக ஒன்று —

ஜெயலலிதா ஒரு பெண். பெண்ணுக்கே உரிய வீறாப்போடு, தன்னை அவமானப்படுத்தியவர்களை வீழ்த்தாமல் விடமாட்டேன் என்ற வீம்போடு நடந்து கொண்டிருக்கிறார். அதேசமயம் நாட்டிற்கும் ஒரு வெற்றிகரமான அரசியல்வாதியாக அறிமுகமாகியிருக்கிறார். நமக்கெல்லாம் பெருமைதான். தலைமைக்கு அழகு, எளிதாக அவரை எந்த ஒரு நபரும் பார்த்துத் தங்களின் பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றிருப்பதுதான். ஆனால் இவரிடம் போய்ச் சேருவதற்குள், அப்பப்பா ஏழு கடல், ஏழு மலைகளையும் தாண்டி விடலாம். தடைக்கற்களாக நிற்கும் பாதுகாவலர்களையும், பி. ஏக்களையும் தாண்டவே முடியாது!

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள்.

விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்

திரு. கே. கே. எஸ். எஸ். ராமச்சந்திரன்:

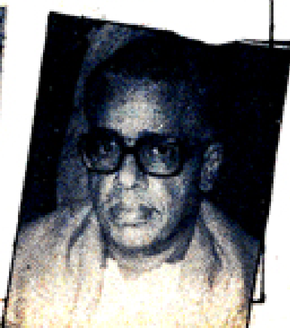
''ஒரு பெண்ணுக்குப் பின்னடி போறீங்களேன்னு கேக்கறாங்களே உங்களுக்கு அது சங்கடமா இல்லையா?''

''இல்லே. நாங்க அவங்களை ஒரு பெண்ணா பார்க்கலே. ஒரு தலைவராத்தான் பார்க்கிறோம். எங்களை அப்படிப் பார்க்கப் பழக்கிவிட்டவர் புரட்சித்தலைவர்தான். அவர் இவங்களை அரசியலுக்கு அறிமுகப்படுத்தி, இவங்களுக்குக் கீழ பணிபுரிய அப்பவே பழக்கிட்டாரு. இப்ப கொடுக்கறதை விடவும் நெறைய மரியாதையை நாங்க அப்போ கொடுத்தோம். அதனால இன்னு இப்பத்தான் அவங்களுக்குக் கீழ வேலை செய்யறோம் கிறதே இல்லே. இன்னிக்கு அவங்களை விட்டா இளைஞர்களை ஒன்று சேர்த்து வழி நடத்த வேற யாரும் கிடையாது. அதனால நீங்க சொல்ற இந்தக் கேலிப் பேச்சுக்கெல்லாம் அர்த்தமேயில்லே...''

டாக்டர் திரு. ஹண்டே:

ஒரு தலைமைக்கு முக்கியமான சில அம்சங்கள் தேவை. முதலாவது தொண்டர்களைக் கவருகின்ற ஒரு தலைமைக்கே உரிய கவர்ச்சி இருக்க வேண்டும். இரண்டாவது ஒரு பெருங்கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி அவர்களை வழிநடத்திச் செல்லும் ஆளுமை இருக்க வேண்டும். மூன்றாவது, தன்னுடைய சகாக்கள் எல்லாம் ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு யோசனை சொல்வார்கள். அவை அனைத்தையும் கேட்டுவிட்டு, தனக்கென்று சிந்தித்து முடிவெடுக்கும் திறன் வேண்டும். நான்காவது, இன்றைய வயதான அரசியல்வாதிகளைப் பார்த்துச் சலித்து விட்டார்கள் மக்கள். ஒரு புதிய இளைய முகம் புதிய சிந்தனை, நவீன கருத்துக்களோடு தலைமைப் பொறுப்பில் இருக்க வேண்டும். இந்த நான்கு அம்சங்களும் ஜெயலலிதாவிடம் நிறைய இருக்கிறது. அதனால் தான் அவருடைய தலைமையை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன்'' என்றார்.





மங்கையர் மலருக்கென்று ஜெயலலிதா அளித்த சிறப்புப் பேட்டி!

“நானும் ஒரு மனுஷிதானே?”



> ''ஒரு அரசியல் கட்சிக்கு ஒரு பெண் தலைமை தாங்கறதுங்கறது தமிழ்நாட்டு அரசியல்ல ஒரு புதுமைதான். ஒரு பெண்ங்கற முறையில உங்க அனுபவம் எப்படி?''

''அரசியல்னு வந்துட்டா, ஆண், பெண்ங்கற பேதமே இல்லேம்மா. உடம்பால தான் ஆண் பெண்ணுன்னு பிரிக்கறோமே தவிர மனசுக்கு எது பேதம்? ஆனா ஒண்ணு— ஒரு சினிமா பாட்டை 'ஃபினிஷ்டு ஃப்ராடக்டா, மூணு நிமிஷம் திரையில பார்த்துட்டு, ரொம்ப ஈஸியா விமரிசனம் பண்ணுவாங்க. ஆனா அதுக்குப் பின்னால எத்தனை சிரமங்கள் இருக்கு? பாட்டு ஒரு கதையில எந்த இடத்துல போடறதுன்னு முடிவு பண்ணி, அப்புறம் ஒரு கவிஞரைப் போட்டு எழுதி, அப்புறம் ரெகார்டிங்... கடைசியா திரும்பத் திரும்ப எடுக்கப்படும் ஷூட்டிங்... எவ்வளவு சிரமங்கள்?

அதே போலத்தான் ஒரு கட்சியை நடத்தறதுங்கறது சாதாரண விஷயமில்லே. தலைமை தாங்கறவங்களுக்கு விவேகம், அறிவு முதிர்ச்சி, சுற்றி இருக்கும் விவரங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை, அனுசரித்து, அரவணைத்து எடுத்துச் செல்லும் திறன்... இன்னும் சொல்லிக்கிட்டே போகலாம். அத்தனை குணங்களும் தேவை. ஆனா வெளிய பாக்கறவங்க ரொம்ப ஈஸியா விமரிசனம் பண்ணிடுவாங்க...!''

> ''உங்களைப் பத்தி ரொம்பக் கீழ்த்தரமாக விமரிசனம் பண்றாங்களே...?''

(வருத்தமாக...) இதெல்லாம் அரசியல்ல சகஜம்னு சொல்லிடுவாங்க. ஆனா நானும் ஒரு மனுஷிதானே? ரொம்ப மனசுக்குக் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். அந்த மாதிரி சமயங்களிலெல்லாம் புரட்சித் தலைவர் என்னை அரசியலுக்கு அறிமுகப்படுத்தினப்போ சொன்ன வார்த்தைகள்தான் நினைவுக்கு வரும்.

''நீ அரசியலில் ரொம்ப சுத்தமானவ. அதனால தனிப்பட்ட முறையில நிறைய தாக்கிப் பேசுவாங்க. அதையெல்லாம் தாங்கும் மனோதிடம் வேணும்'' என்றார். அப்பவே நிறைய என்னைப் பத்திப் பேசுவாங்க. எனக்குக் கஷ்டமா இருக்கும் போதெல்லாம் அவர்கிட்டேதான் போய்ச் சொல்லி ஆறுதல் அடைவேன். ஆனால் இப்போ ஆறுதல் சொல்ல அவர் இல்லே.

இப்போவெல்லாம் ஒண்ணைத்தான் நினைச்சுப்பேன். நான் எவ்வளவோ சுற்றுப் பயணங்கள் போறேன். லட்சக்கணக்கான பாமர மக்களைச் சந்திக்கறேன். அவர்கள்லாம் அவங்களுடைய பிரச்னைகளை எங்கிட்டே வந்து சொல்றாங்க. என்னால அதைத் தீர்த்து வைக்க முடியும்னு நம்பறாங்க. இப்படி நான் ஆறுதல் சொல்ல வேண்டிய நிலையில் லட்சக்கணக்கான மக்கள் இருக்கும் போது நானே கலங்கினா எப்படின்னுதான் என்னையே தேத்திக்குவேன்.

இந்தப் பேச்சுக்கெல்லாம் பயந்து நான் அரசியலை விட்டு விட்டாலும் அது பிரச்னைகளைக் கண்டு பயந்து ஓடி விடுகிற கோழைத்தனமாகத்தான் இருக்கும்.

மார்கரெட் தாட்சர் கூட தன்னைப் பத்தின தனிப்பட்ட விமரிசனங்களைப் படிச்சா,

மேற்கொண்டு உற்சாகமாக வேலை செய்ய முடியலேன்னு முக்கியமான விஷயங்களை மட்டும் படிப்பாங்களாம். அதைப் படிச்சுட்டு அப்போ நினைச்சுக்கிட்டேன். ''ஓ, அவங்களுக்கும் இதே பிரச்னைகள்தானான்னு?'' (சிரிக்கிறார்.)

''நாங்க ஆட்சிக்கு வந்தால் பெண்களை முன்னேற்றுவோம்னு எல்லாக்கட்சிகளும்தான் சொல்றாங்க. நீங்களும்தான் சொல்றீங்க. நீங்க மட்டும் பிரமாதமா என்ன செய்யப் போறீங்க?''

''அதை எங்ககிட்டே ஆட்சியைக் கொடுத்தீங்கன்னா நிரூபிச்சுக் காட்டுவோமில்லே? (சிரிக்கிறார்: பிறகு சீரியஸாக) ''பெண்களுடைய பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் அவங்க ஒவ்வொண்ணுத்துக்கும் மத்தவங்களை எதிர்பார்க்கிற நிலைமையில சமூகம் அவங்களை வச்சிருக்கு. படிப்புமில்ல, அதனால பொருளாதாரச் சுதந்திரமும் இல்லே, அதனால தன்னம்பிக்கையுமில்லே. இந்த மூணையும் ஒவ்வொண்ணா நாம வளர்த்துட்டோம்னா அவங்க தன்கையே தனக்குதவின்னு உயர்ந்துடுவாங்க.

ஐயோ, பொண்ணாப் பொறந்துடுச்சேன்னு பிறக்கறப்பவே கஷ்டப்படறாங்க. அப்புறம் அவளை எப்படியாவது இன்னொருத்தர் வீட்ல தள்ளிவிட்டாப் போறும்னு நினைக்கிறாங்க. புகுந்த வீட்டிலே ஏதாவது ஒண்ணு நேரும் போது அவ நிர்க்கதியா நிக்கறா. இதெல்லாம் நான் மேலே சொன்ன மூன்றை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் தவிர்க்கலாம்.

கல்வி, பொருளாதாரச் சுதந்திரம், தன்னம்பிக்கை மூணும் வளர்ந்துட்டா சாதாரணமா ஒரு குடும்பப் பெண் 'எமோஷனலா' வளர்த்துக்கிட்டு இருக்கிற சில மூட நம்பிக்கைகள் கூட போயிடும். அறிவார்ந்த குடும்பத்தை வளர்ப்பாள்.

இதை முக்கியமான பிரச்னையா எடுத்துக்கிட்டு பெண்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து, பெண்கள் சமுதாயம் முன்னேறுவதற்கு நாங்க பாடுபடுவோம்...''

''பெண்கள் அரசியலுக்கு வரத் தயங்கறாங்கன்னு சொல்வாங்க. நீங்க என்ன சொல்றீங்க?''

''நீங்களே சொன்னீங்க என்னைப் பத்தித் தனிப்பட்ட முறையில நிறைய தாக்கிப் பேசறாங்கன்னு. அதனால 'ஐயோ, இந்தப் பெண்ணிற்கே இந்தக் கதின்னா நாம எந்த மூலை'ன்னு பார்க்கறவங்க நினைப்பாங்க. ஆனா அரசியலுக்கு நல்லவர்கள் வரணும். ஒதுங்கக் கூடாது. இப்போ நான் நடத்திக்கிட்டு இருக்கறது ஒரு தர்மயுத்தம். இதுல நான் ஜெயிச்சுட்டேன்னா, என்னைப் பார்த்து நிறையப் பேர் அரசியலுக்கு வருவாங்க.''

''மத்தவங்களைப் பத்தி அசிங்கமாப் பேசறதே அரசியல்னு ஆயிடுச்சே. நீங்களாவது, — நீங்கன்னா உங்க அணி — அதைத் தவிர்க்கக் கூடாதா?''

''நிச்சயமா டீசன்டான அரசியலா நம்முடையது இருக்கணும்னு நான் சொல்லியிருக்கிறேன். மத்த அணி பேசறா மாதிரி அவ்வளவு அசிங்கமாப் பேச எங்க அணியில யாரும் இல்லே. நல்லவிதமா பேச்சாளர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கணும்னு கூட திட்டமிட்டு இருக்கிறோம். இப்போ யாராவது அந்த மாதிரி பேசினா எங்க கவனத்துக்குக் கொண்டு வாங்க. நாங்க அதை மாற்றுகிறோம். ஒரு பண்பாடோட கூடிய நல்லவர்கள் நிறைந்த நாகரிகமான அமைப்பைக் கட்சியிலும், நாட்டிலும் வளர்க்கறதுதான் என்னோட லட்சியம்.''

பேட்டி: **மஞ்சுளா ரமேஷ்**

விளாம் பழ ஓடை தூக்கி எறிய வேண்டாம். இதை அலம்பிய பிறகு ரசத்தில் போட்டால் ரசம் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— கல்யாணி.

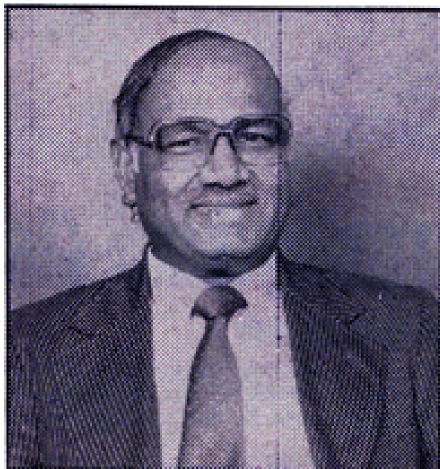
பருப்புப் பொடி தயார் செய்யும் போது, மற்றப் பருப்புகளுடன், சிறிதளவு 'கொள்'ளையும் எண்ணெயின்றி வறுத்து அரைத்தால் கணையாக இருக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். எளிதில் ஜீரணமாகும்.

— பரணி

ஆமவடைக்கு அரைக்கும் போது நீர் சேர்க்காமல் அரைக்க முடிவதில்லை. எனவே, பருப்புகள் நன்கு ஊறியபின் அதன் நீரைச் சுத்தமாக வடித்துவிட்டு, அத்துடன் மிளகாய் வற்றல், பச்சை மிளகாய், உப்பு, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி அனைத்தையும் சேர்த்து ஆட்டுரலில் போட்டு, உலக்கையால் இடித்து, கரண்டியால் அடிக்கடி பருப்புகளைத் திருப்பிவிட்டுக் கரகரப்பாக ஆனதும் பருப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து, பெருங்காயத் தூளைப் போட்டுக் கலந்து வடை செய்து பாருங்கள். அரைப்பதைவிட வெகு சுலபமாகவும், வடை அதிகம் எண்ணெயைக் குடிக்காமல் மொறுமொறுவென்றும் இருக்கும்.

— உமா.

திட்டமிட்ட சேமிப்புக்கு ஸ்ரீராம்!



பேராசிரியர் டாக்டர்
V.T. பலராமன், M.D.
(அண்ணாநகர், சென்னை.)
கூறுகிறார் :

"பல்லாண்டு காலமாய், நான் ஸ்ரீராம் சீட்டு நிதியில் ஓர் அங்கத்தினர். அதன் நிர்வாகிகள் பலரை நன்கு அறிவேன்; படித்தவர்கள். நேர்மையானவர்கள்.

டாக்டர்களுக்கு என தனி திட்டங்கள் பலவற்றை இவர்கள் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார்கள். மிக்க பயனுள்ள திட்டங்கள் அவை.

ஸ்ரீராம் சீட்டு நிதி, மருத்துவக் கருவிகள் வாங்க எனக்குத் தேவையான போது கை கொடுத்தது. எனது நண்பர்களுக்கும் ஸ்ரீராம் சீட்டு நிதி நிறுவனம் உதவிகள் பல புரிந்ததை நான் அறிவேன்.

சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் ஸ்ரீராமின் புதுமைத் திட்டங்களை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்."

தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினத்தன்று புதிய கிளைகள் திறக்கப்படுகின்றன. புதிய மெம்பர்களுக்கு அன்பளிப்புகளும் உண்டு!

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

• பதிவு அலுவலகம்: 123, அங்கப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை-1. போன் : 21401/21402



• **கிளைகள்-சென்னை**
அடையாறு • அண்ணா நகர்
மவுண்ட்ரோடு • மைலாப்பூர்
தி.நகர் • தெற்கு உஸ்மான் ரோடு
கச்சேரி ரோடு.

• **திருச்சி** • **மதுரை**

• **கோயம்புத்தூர்**

• **பெங்களூர் :**
142, K.H. ரோடு, போன் : 223637
• 29/A, (இரண்டாம் மாடி,)
K.H. ரோடு,
போன் : 223774/220813
• 49/1, 5வது க்ராஸ்,
4வது மெயின், மல்லேஸ்வரம்,
போன் : 367854

• **மைசூர் :**
645, சாமராஜா டபுள் ரோடு,
போன் : 34766/20106

• **நெல்லூர் :**
3/9, ஸ்டோன் ஹவுஸ்பேட்,
போன் : 6210

ரெசிடெண்ட் மேனேஜர்கள் கீழ்க்கண்ட ஊர்களில் உள்ளனர் :

சேலம் • பாண்டிச்சேரி • விசாகப்பட்டினம் • நெய்வேலி • நாகர்கோவில் • காஞ்சீபுரம் • நாகப்பட்டினம் புதுக்கோட்டை • கடலூர் • கல்பாக்கம் • வேலூர் • திருப்பதி • ஹோசூர் • ஹாசன் • ராணிப்பேட்டை திருநெல்வேலி.

ஸ்ரீராம் சேமிப்பில் சேருங்கள், சீரும் சிறப்புமாய் வாழுங்கள்.

ADWAVE/SC/3512 TAM

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் காய்கறிகளின் சிறந்த சத்தூட்டத்தை!



:.பாரெக்ஸ்®-வெஜ்



6 மாதம் முதல்

புதிய ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ். இது, வைட்டமின் வளம் செறிந்த காய்கறிகளான காரட், தக்காளி மற்றும் பச்சைப் பயற்றின் இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டதாகும்.

இது, நன்றாக, முன்பே - பக்குவப்படுத்தப்பட்டது. ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மையான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.

:.பாரெக்ஸ்–சுவையுடன் வளரும் வழி

GX/41/203 TML



திருமணமாகப் போகும் பெண்ணே!

கல்யாணம் நிச்சயமாகி விட்டதா? மும்முரமாக ஏற்பாடுகள் எல்லாம் நடந்து கொண்டிருக்கும்.

நீங்களும் யதார்த்தத்திலிருந்து ரொம்ப மாறுபட்டுக் கற்பனையில் இருந்தால், மண வாழ்க்கையில் சின்னச் சின்ன ஏமாற்றங்கள் கூட விசுவரூபம் எடுக்கும். ஆரம்பத்திலேயே சில விஷயங்களைப் புரிந்து கொண்டுவிட்டால் நல்லது.

வாழ்க்கையில் ஒரு நம்பகமான நியதி உண்டு. 'எதுவுமே, நீ எதிர்பார்த்ததைவிட மோசமாகவே இருக்கும். அதனால் மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டு போனால் அதிகக் கஷ்டம் தெரியாது.'

கல்யாண நாள்

ஏதோ ஹிந்தி சினிமா மணப்பெண் மாதிரி, தோழிகள் புடைசூழ ஜாலியாக இருக்கலாம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அதுதான் முடியாது. எல்லாம் நேரப்படி நடக்கவேண்டும் என்று வாத்தியார், பரக்க அடிப்பார். துணி, மணி, நகை மாற்றிக் கொள்வதில் ஒருவித பதற்றம் உண்டாகும். இரண்டு நாட்களாகத் தூங்காத அசதி. அதிகாலையில் கண்விழித்துத்தலைக்குக் குளித்து ஈரத்தலையை இறுக்கிப் பின்னி, தலையலங்கார கனத்துடன் தலை அழுத்தும். வெயிலில், பழக்கமில்லாத பட்டுப்புடைவையில், ஹோமப் புகையில் கஷ்டமாக இருக்கும்.

அதே நிலையில் மஞ்சளில் தோய்த்துப் பிழிந்து ஏறக்கட்டும் வேஷ்டியுடன், கன்னத்தில் பெரிய மைப்பொட்டும், கலைந்த தலையும், சிவந்த கண்ணுமாக இருக்கும் மாப்பிள்ளையையும் பார்த்தால் இவரையா பார்த்து சரி என்று சொன்னோம் என்று தோன்றலாம்.

திருமணத்தில் சிரிக்காமல் 'உம்' என்று தலையைக் குனிந்து கொண்டிருந்தால், இஷ்டமில்லாத கல்யாணமோ என்று நினைக்கத் தோன்றும். ஆனால் எதுவுமே நடக்காதது போல சிறிதும் கூச்சமில்லாமல், சிநேகிதர்களுடன் அரட்டையடித்துக் கொண்டு, சிரித்து, மகிழ்ந்து சுற்றிலும் பார்வையை அலைய விட்டாலும், மணமகனுடன் ரொம்ப நாள் பழக்கம் போல நடந்து கொண்டாலும் நன்றாக இருக்காது.

மாலை வரவேற்பில் எல்லோரையும் அறிமுகம் செய்து வைப்பார்கள். ஓர் உறவும் புரியாது. யாரும் மனத்தில் தங்கமாட்டார்கள். (கணவனின் ஆபீஸில் வேலை செய்யும் வெகு அழகான பெண்ணைத் தவிர) எல்லோரையும் பார்த்துச் சிரித்துக் கைகூப்பும் பொழுது எலிஸபெத் ராணியை எண்ணி பரிதாபப்படத் தோன்றும்.

வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத நாள் என்று எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த நாள் நினைவில் நிற்காமல் கனவு போல நழுவும்.

திருமண அன்பளிப்புக்கள்

திருமணத்தில் யார் எந்தப் பரிசு கொடுத்தார்கள் என்பதை நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களிடமே அந்தப் பரிசைப் பற்றி இளப்பமாகப் பேசுவதை, அல்லது வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களிடமே அந்தப் பரிசைத் திருப்பிக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கலாம். புக்ககத்து அம்மாமி, வரும் பொழுது அவர் கொடுத்த பால் குக்கரில் பால் காய்ச்சுவதைப் பார்த்தால் சந்தோஷப்படுவார். கணவர் வீட்டவர் கொடுத்தது எதையும் பரிகசிக்காதீர்கள். யாருக்குமே பரிகசிக்கும் விதத்தில் உறவுக்காரர்கள் இருப்பது பிடிக்காது.

தேன் நிலவு

கல்யாணம் வருகிறது என்று எல்லா ஏற்பாடுகளும் செய்ய மிகவும் 'பிஸி' யாக இருந்துவிட்டு, இரண்டு நாள் கல்யாணத்தில் அத்தனை பேருடனும் கும்பலாக இருந்துவிட்டு, திடீரென்று தனித்து விடப்பட்டு, முன் பின் தெரியாத ஆணுடன், புது ஊரில், பெட்டி நிறைய புதுத்துணியுடன் புது அனுபவத்தை எதிர்நோக்குவது அவ்வளவு சாதாரணமானதல்ல. ஆனால் உன் கணவரும் அதே நிலையில்தான் இருப்பார் என்

பதை உணர்ந்தால் கொஞ்சம் ஆறுதலாக இருக்கும்.

இடுப்பில் பாவாடை கட்டிய இடம் கறுப்பாக இருக்கிறதே பார்த்துவிடுவாரோ என்று கூச்சமாக இருக்கும்.

இந்தக் கூச்சம் வெகு சீக்கிரத்தில் போய் விடும். ஒருவர் முன் மற்றொருவர் உடை மாற்றிக் கொள்வது பழகிவிடும். குளிக்கும் பொழுது கதவைச் சாத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுகூட மறந்துவிடும்.

தேன் நிலவு என்பதால் எப்பொழுதும் ஒன்ருக அறைக்குள்ளேயே இருக்க வேண்டாம். முடிந்த மட்டும் நிறைய வெளியில் சுற்றி, சினிமாவுக்குப் போய், கோவிலுக்குப் போய், ஊரில் உள்ள உறவினர் — சிநேகிதர்களைச் சந்தித்து, புத்தகம் படித்து எல்லாம் செய்தால்தான் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். இல்லையேல், ஒருவரை மற்றவர் புரிந்து கொள்ளுமுன், 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணிக் கொள்ளத் தெரிந்துகொள்ளுமுன் வாக்கு வாதம் வரும். அம்மாவைப் பார்க்க வேண்டும் போல் அழுகை வரும். ஒருவர் செய்கை மற்றவருக்கு எரிச்சலூட்டும்.

கவலைப்படாதீர்கள், தேன் நிலவில் காரசாரமாகச் சண்டை போட்டவர்களும் நாற்பது, ஐம்பது வருடங்கள் சந்தோஷமாகச் சேர்ந்து வாழ்ந்திருக்கிருர்கள்.

புதுக் குடித்தனம்

சொந்த உடைமைகள், பாத்திரம், பண்டம் கல்யாணத்திற்கு வந்த பரிசுப் பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கொண்டு புதுக் குடித்தனம் ஆரம்பிக்க வந்தாச்சா?

முதல் நாளே அந்த அந்தச் சாமான்களை அதனதன் இடத்தில் வைக்க வேண்டும் என்று முயற்சி பண்ணுதீர்கள்.

ஒரு ரூமும், சமையலறையும் மட்டும் உபயோகப்படுத்தும் நிலையில் வைத்துக் கொண்டு, மற்ற சாமான்களை ஓர் அறையில் போட்டுக்கதவைமூடிவிடவும். நேரம்கிடைக்கும் பொழுது தேவையானதைச் சரி செய்யலாம்.

டி. வி. விளம்பரத்தில் வருவது போல கணவனும், மனைவியுமாக, சுவரில் சுண்ணும்பு அடித்து, ஷெல்ஃப் போட்டு, ஆணி அடித்துப் படம் மாட்டி, சாமான்களை எடுத்து வைத்து முடித்தபின் இருவரும் அணைத்துக் கொண்டு நின்று, உங்கள் வீட்டின் அழகை ரசிக்கலாம் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

கணவர், லீவு முடிந்து வேலைக்குப் போனபின், தானுகச் செய்வது பல சச்சரவுகளைத் தவிர்க்கலாம். மணவாழ்க்கையில், முதல் வாக்குவாதம் இதனுல் வேண்டாம். சாதாரணமாக, கணவருக்குத்தான் மெகானிகல் வேலை எல்லாம் தெரியும் என்று ஐதீகம். ஆனுல் நீங்களே செய்ய வேண்டிய நிலை வந்தால் எரிச்சலடையாதீர்கள்.

வீட்டு நிர்வாகம்

நீங்கள் வேலைக்குப் போகும் பெண்ணுக இருந்தால் திடீரென்று வீட்டையும் கவனித்துக் கொள்வது, பழக்கமில்லாததால், முதலில் சிரமமாக இருக்கும்.

மாலையில் வீட்டிற்கு வந்தால், மலை போல் செய்ய வேண்டிய வேலை, எதிர்கொள்ளும். அப்பொழுது நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது — ஆரம்ப காலங்களில் மணவாழ்க்கையின் சந்தோஷத்திற்கு, இன்முகம், கணவனின் இச்சைக்கு இணங்குவது, நல்ல உணவு, இதுதான் முக்கியம். வீடு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பதெல்லாம் இதற்கெல்லாம் பிறகுதான். அதிலும் சாமான் இறையாமல் இருக்க வேண்டுமே தவிர, சிறிது தூசி, ஒட்டடை, தரையில் அழுக்கு



இதெல்லாம் உங்கள் கணவர் கண்ணில் படாது.

கணவர் வேலையிலிருந்து வந்ததும் டி. வி. முன்னால் உட்கார்ந்து விடுகிறார், பேப்பர் படிக்கிறார் என்று முதலிலேயே குறைபட்டுக் கொள்ள ஆரம்பிக்கக் கூடாது. மெதுவாகச் சொல்லலாம்.

நீங்கள் வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பவர் என்றாலும் ஷூவை இங்கு போடக் கூடாது, 'ஷர்ட்'டை இப்படி மாட்ட வேண்டும் என்று நச்சரிக்காதீர்கள். அவர் வீட்டிற்கு வருவது 'ரிலாக்ஸ்' செய்யத்தான்.

எந்த ஓர் ஆணுக்கும் தன் மனைவி நாயாக உழைப்பதைப் பார்க்கப் பொறுக்காது.

மூன்று பங்கு துவரம் பருப்பிற்கு ஒரு பங்கு கடலைப் பருப்பு கலந்து இரண்டையும் ஒன்றிரண்டாக உடைத்து, அத்துடன் ஒரு பங்கு பாசிப் பருப்பையும் கலந்து டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், சாம்பார் செய்ய இந்தப் பருப்பை உபயோகிக்கலாம். இதனால் அதிக விலையான துவரம்பருப்பை மிச்சப்படுத்தலாம். பருப்பும் சட்டென்று வெந்து, சுவையாகவும் இருக்கும்.

— உமா நாராயணசுவாமி.

சமையல்

குறைந்த நேரத்தில், சிக்கனமாக, சுவையான உணவு சமைப்பது பெரிய கலைதான். சிக்கனமாக இருக்கிறது என்பதற்காக கணவருக்குப் பூஷணிக்காய் பிடிக்கும் என்றாலும், வாரம் இரண்டு முறை பண்ண முடியாது.

வெள்ளிக்கிழமை மாலை (வாரம் 5 நாள் வேலையாக இருந்தால்), உடம்பு முடியாத பொழுது, கணவர் ஆசைப்படும் பொழுது, வெளியில் சாப்பிட்டுவிட்டு, பார்க்கில் உட்கார்ந்துவிட்டு, சினிமா பார்த்துவிட்டு வருவதற்குத் தயங்காதீர்கள். (இந்த சௌகரியம் வெகு நாட்களுக்கு நிலைக்காது.)

விருந்துக்கு யாரையாவது அழைப்பதானாலும், மற்றவரின் அழைப்பை ஏற்றுக் கொள்வதானாலும், கணவரிடம் கலந்து ஆலோசிக்காமல் செய்யாதீர்கள். அவருக்கு அன்று வேறு வேலை இருக்கலாம், அல்லது வேறு ஏதேனும் செய்ய ஆசையுடன் திட்டமிட்டிருக்கலாம்.

விருந்து சமைக்கும் பொழுது புதிதாக ஏதேனும் சமையலை அன்று செய்யத் திட்டமிடாதீர்கள். நன்றாகத் தெரிந்த சமையலையே செய்யுங்கள். அதிகம் தெரியாவிட்டால், டிபன் காரியரை எடுத்துக் கொண்டு போய், ஹோட்டலிலிருந்து ஒரு கூட்டு, கறி வாங்கி வந்து, வீட்டில் ஒரு சாதம், குழம்பு வைத்தாலும் யாருக்கும் வித்தியாசம் தெரியாது. சிப்ஸ், ஊறுகாய், தயிர் என்று எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அமர்க்களப்படுத்தி விடலாம்.

கத்திரிக்காய் கூட்டு போன்ற சில கூட்டுகள் செய்யக் கொட்டைப் பாக்களவு புளி கரைத்து விட வேண்டியிருக்கும். புளியைக் கரைத்து விடாமல் மிக்சியில் மற்ற சாமான்கள் அரைத்து விடும் போது புளியைச் சேர்த்து (கரைத்து விடும் அளவை விடத் துளி குறைவாக) அரைத்துக் கூட்டில் சேர்த்தால் வேலை சுலபமாகி விடும்.

— விஷி.

வரவு செலவு

உங்கள் வருமானம் என்ன, எவ்வளவு செலவு செய்யலாம் என்பதற்கு ஒரு கணக்கு, ஒரு வரம்பு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இருவரும் சேர்ந்து வெளியில் போகும் பொழுது பணம் இருக்கிறதா என்று ஊர்ஜிதப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அவரிடமும், அவர் உங்களிடமும் இருக்கும் என்று நினைத்துக் கொண்டு, வெளியில் சாப்பிட்டுவிட்டுப் பணம் கொடுக்க விழிக்காதீர்கள்.

அடுத்தவர் செய்யும் செலவு அனாவசியமாகத்தான் தோன்றும். ஆனால் அவருக்கு அது அவசியம் என்றால் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மாறுபட்ட குணங்கள்

உங்கள் கணவரின் சில பழக்கங்கள், நடத்தைகள் உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லையானால், இப்பொழுதே சொல்லி விடுங்கள். புது மோகத்தில், உங்களைத் திருப்திப்படுத்த உடனே மாற்றிக் கொள்வார். பத்து வருடங்கள் கழித்து அதை எடுத்துச் சொன்னால் கோபம்தான் கொள்வார்.

எல்லோரிடமும் ஏதேனும் எரிச்சலூட்டும் குணம் இருக்கும். வருடங்கள் ஆக ஆக அன்னியோன்னியம் வளர வளர, அதுவே அவரின் மிகவும் ஸ்பெஷலான குணமாகத் தெரியும்.

வாக்கு வாதங்கள்

இது எல்லார் மணவாழ்க்கையிலும் உள்ளதுதான். சண்டை போட்டுச் சமாதானம் செய்து கொள்ளும்பொழுதுதான் வாழ்க்கையில் இன்பம் என்கிறார்கள். ஆனால் சண்டையின் பொழுது கோபத்தின் உச்சியில், பல கொடுமையான கடுசொற்கள் பரிமாறிக் கொள்ளப்படும். இது மறக்க முடியாததாகிவிடும். முடிந்த வரை வாக்கு வாதத்தைத் தவிர்ப்பதே மேல். எதெல்லாம் சண்டைக்குக் காரணம் என்று தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது உபயோகமாக இருக்கும்.

எந்த மனஸ்தாபத்தையும் தப்பான அபிப்பிராயத்தினால் வளர விடாதீர்கள். உங்களை ஒரு செய்கை எப்படிப் பாதிக்கிறது, அதை உங்களால் ஏன் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை என்று விளக்கிச் சொல்லி விடுங்கள்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு

கணவன் மனைவியிடையே, புரிந்து கொள்ள, வீட்டுவேலைகளைச் செய்யப் பழகிக் கொள்ள, பெற்றோர்களை விட்டு வந்த பிரிவை ஏற்றுக் கொள்ள, குடும்பத் தலைவியாகப் பொறுப்பை உணர்ந்து கொள்ளக் கொஞ்ச நாட்கள் ஆகும்.

இந்தச் சமயத்தில் மசக்கையையும் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். முன்பே திட்டமிட்டு ஆறு மாதமோ, ஒரு வருடமோ ஒத்திப் போடுங்கள்.

புக்ககத்து மனிதர்கள்

ஒரு தாய்க்குத் தன் குழந்தையை மணந்து கொள்ள முழுத் தகுதி படைத்தவர்கள் எவருமே இல்லை. மாட்டுப்பெண் வந்துவிட்டாள் என்பதற்காக, எந்தத்தாயாலும் உடனே தன் மகனைத் தாரை வார்த்துக் கொடுத்து விட முடியாது. இதுநாள் வரை தன் பிள்ளையின் மிக நெருங்கிய உறவினராக இருந்து விட்டுத் திடீரென்று விலகுவது சுலபமல்ல. இதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு எதற்குமே மாமியார், மாமனாரின் அபிப்பிராயம் கேட்டு, கலந்து ஆலோசித்து, அவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து முடிவெடுங்கள்.

இன்னமும் போகப் போக எவ்வளவோ விஷயங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையிலும் பிரத்தியேகமாக சில சந்தர்ப்பங்களை எதிர்கொள்ள நேரும். "பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பான, அன்பான, இன்பமான வீடுதான் முக்கியம். அதனால் முதலிலிருந்தே அதை அடைவது எப்படி என்று திட்டமிட்டுச் செயல்படுவதே சிறந்தது.

— ஜெயா. வி. ராமன்.

வைரம் நிஜ வைரமா அல்லது போலியா என்று எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?



பரிசோதிக்கச் சில முறைகள் உள்ளன. வைரத்தைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு நம் மூச்சுக் காற்று அதன் மீது படச் செய்ய வேண்டும். வைரத்தின் மேல் ஆவிபடர்ந்து கொண்டால் கண்டிப்பாக அது போலி இமிடேஷன் கற்கள். குறைந்த உஷ்ணம் அடர்த்தியுள்ளவை.

தம்ளரில் நீர் எடுத்து வைரத்தை அதில் போடவும். வைரம் இரண்டு பாகமாகத் தெரிந்தால் அது போலி. இரண்டு தரமான வைரத் துண்டுகள் ஒன்றன்மேல் ஒன்று வைத்து ஒட்டப்பட்டிருக்கும்போது — அதாவது கீழே மட்ட வைரம், மேலே நல்ல வைரம், இம்மாதிரி இரண்டு பாகமாகத் தெரியும்.

— ராஜி.

லாலி பாப்!

சென்ற வாரம் என் டாக்டர் கணவரிடம், சிகிச்சைக்காக தன் குழந்தையை ஒரு பெண்மணி அழைத்து வந்தார். குழந்தையின் தொண்டையைப் பரிசோதிக்க எண்ணி என் கணவர் அதற்குரிய உபகரணத்தை எடுத்ததைக் கண்ட அக்குழந்தை அழ ஆரம்



பித்தது. சட்டென அப்பெண்மணி தன் கைப்பையிலிருந்து ஒரு 'லாலி பாப்' எடுத்து கொடுக்க, என் கணவரும் அக்குழந்தையின் நாக்கின் மீது லாலிபாப்பினால் அழுத்தித் தொண்டையை சுலபமாக பரிசோதித்தார். சமயோசிதமாக செயல்பட்ட அப்பெண்மணியை பாராட்ட தோன்றியது.

— லட்சுமி நடராஜன்.

கல்கி

ஏப்ரல் 17ல்

தில்லி தமிழர் சிறப்பிதழ்



புத்தாண்டுப் பரிசு!



சுஜாதா

எழுதும்

இருள் வரும் நேரம்

தொடர்கதை ஆரம்பமாகிறது!

அதிக பக்கங்கள் அதே விலை!

நித்திய பலிகள்

நைட்லாம்ப் ஒளிர்ந்தது. அலுப்புடன் படுக்கையில் சாய்ந்தவளை அவன் கை பற்றியது. வியர்வையின் கசகசப்பு எரிச்சலூட்ட உதறினாள்.

''என்னடா செல்லம்?''

''ப்ச்.''

''பார்த்தியா, ஜாலியான மூடுல நான் இருக்கேன். நீ முகத்தைத் தூக்கி வெச்சிக்கிட்டா எப்படி?''

பக்கத்தில் சிணுங்கிய நான்கு மாதக் குழந்தையை 'ச்ச்ச்' என்று தட்டிக் கொடுத்தாள். இடுப்பில் சரியான வலி. அரை மணியாகக் குனிந்து நிமிர்ந்து பாத்திரங்களைக் கழுவி, சமையலறையைக் கழுவிய அசதி.



''சொல்ல மாட்டியா...?''

சொல்லித்தானா புரிய வேண்டும் என்ற உணர்வில் மௌனமாக இருந்தாள். விலகிச் சில விநாடிகள் படுத்திருந்தான். மறுபடி நெருங்கினான். நெற்றியில் உள்ளங்கை பதித்தான்.

''தலைவலியா?''

''ம்ஹூம்.''

''ஜுரமா?''

''இல்லே...''

''பின்னே... அம்மா ஏதாவது சொன்னாளா?''

''ப்ச்...''

''என்னதான் சொல்லேன். சொன்னால் தானே எனக்குத் தெரியும்?''

அருகில் வந்து தலையை வருடினான். நெற்றியில் மெல்ல முத்தமிட்டான். கன்னங்களை உள்ளங்கை அணைப்பில் ஏந்தினான். 'பாவம்' என்று முனகினான்.

அவளைப் பார்த்தான். மனசுக்குள் ஏதோ கிளர்ந்தது. இவனிடம் கூடப் பகிர்ந்து கொள்ளத் தயங்கினால் எப்படி என்று தோன்றியது.

''வேலை அதிகம். என்னால முடியலே...''

''ஏன்... அம்மா உதவி செய்யலியா...?''

''செய்யறாங்க... இருந்தாலும்...''

''என்னென்ன வேலை, சொல்லு?''

''காலைல உங்களுக்கு டிபன். ஆறு மணிக்கு...''

''அதுதான் வேண்டாம்னு சொன்னேனே... கேண்டீன்ல சாப்பிடுவேனே...?''

''அது பிடிக்கலே. பாதி நாள் சாப்பிடுவது இல்லேன்னு சொன்னீங்களே...?''

''ம்.''

''அப்புறம் எப்படி மனசு வரும், செய்யாம விட...''

''சரி... அப்புறம்?''

''மத்தவங்களுக்குச் சமையல் செஞ்சு... குழந்தையின் துணி துவைச்சு... வேலைக்காரி தோய்ச்சுட்டுப் போன எங்க துணியையும் உலர்த்தி... சாப்பிடவே மணி ஒண்ணாயிடுது. நடுவுல இவனையும் கவனிச்சுக்கணும்... குளிப்பாட்டணும்...''

''ஐயோ... ஒரு மணிக்கா சாப்பாடு...''

''அப்புறம் சாயங்கால டிபனுக்கு ஊற வெச்சு... அரைச்சு... செஞ்சு... டிப்போவுக்குப் போய்ப் பால் வாங்கி வந்து...''

''ஏன்...? அம்மா எதுவும் செய்யலியா?''

''செய்யறாங்க...''

''அதுதான் என்ன...?''

''அவங்களுக்கும் உடம்பு முடியலியா...? கறிகாய் நறுக்கறது... பால் காய்ச்சறது... பெருக்கறது... இந்த மாதிரி சிம்பிளாத்தான் செய்ய முடியும்!''

''ம்ம்...''

''ம்ம்...''

''ரெண்டு வேளையும் வீடு பெருக்கணும்... மறுபடி ராத்திரி சாப்பாடு... பாத்திரம் கழுவி... சமையலறையை அலம்பி...''

''ச்சே... பாவம்டா நீயி...''

''என்னால முடியலீங்க. பிரசவமும் கஷ்டமா இருந்ததா...? நல்ல ரெஸ்ட்ல இருக்கணும்னு டாக்டர் வேறே சொல்லியிருந்தாங்க...''

பிறந்த வீட்டிலிருந்து அவளை அவன்தான் வற்புறுத்தி இரண்டாம் மாதமே அழைத்து வந்து விட்டான்.

''ராத்திரி முழுக்க இவன் அழறான்... மணிக்கு ஒரு தடவை எழுந்திருக்க வேண்டியிருக்கு...

அவளை நெருங்கி மார்பில் சாய்த்துக் கொண்டான். விரல்களைச் செல்லமாகச் சொடுக்கினான். வாசனைப் பொடியின் நறு

ரிஷபன்



மணம் அவளிடமிருந்து வீசியது.

''ஸாரிடா செல்லம்... என்னோட பிடிவாதத்தால நீ அவஸ்தைப்பட வேண்டியிருக்கு...'' என்றான் கண்களில் நீர் மின்ன.

''எனக்கு ஒண்ணும் செய்ய வேண்டாம்னு எண்ணம் இல்லீங்க...''

''அது தெரியாதா எனக்கு?''

''என்ன தெரியும்? இன்னைக்குப் புதுசா ஒரு கூட்டு செஞ்சிருந்தேனே... ஏதாவது சொன்னீங்களா?''

''சட்... அதுவா...? ஹேய்... பார்த்தியா... ரெண்டாந் தடவை கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிட்டேனே... புரியலையா? தூள்... செல்லம்.''

விரல்களைப் பற்றி முத்தமிட்டான். ''நீ எது செஞ்சாலும் ஸ்பெஷல்தான்.''

''போங்க.''

''எங்கே போகறது...''

இன்னமும் நெருங்கினான்.

''வேணாங்க. உடம்பு முடியல்லே...''

''சரி...'' — தள்ளிப் படுத்துக் கொண்டான். 'சாதாரணமா கொஞ்சக்கூட பர்மிஷன் கிடையாது' என்று பொருமினான்.

அருகில் நகர்ந்தாள். ''ஓ.கே. நோ மிஸ்சிப்...''

''அதென்னமோ தெரியலே செல்லம். உன்னோட இருக்கும்போது டென்ஷன் எல்லாம் மறைஞ்சு மனசுல ஒரு அமைதி கிடைக்குது. ரொம்ப சந்தோஷமா உணர்றேன்.''

நெகிழ்ந்தாள். தன் விருப்பம் பற்றிய கேள்விக்கு நேரமின்றி அவன் புலன்களின் ஆளுமைக்கு இடம் கொடுத்தாள். நோக்கம் ஈடேறிய நிறைவில் அவன் தூங்கிப் போக... அவள் உடம்பில்இன்னமும்வலி அதிகரித்துத் தாக்க, தூங்க முடியாமல் தவிக்க ஆரம்பித்தாள்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: சத்துணவு . கடைசித் தேதி: 15.4.88.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

"அரைக்காசு உத்யோகம் என்றாலும் அரண்மனை உத்யோகம்!"

— அரசாங்க பெண் ஊழியர்கள் மூவரிடம் அவர்கள் பணி குறித்துக் கேள்வி கேட்டு அவர்கள் கூறிய சுவையான பதில்களை இங்கே தருகிறோம்...

திருமதி வசந்தா வேதாந்தம்

அரசாங்க வேலைகளில் பெண்களின் முன்னேற்றம் எப்படி இருக்கிறது?

ஐம்பது வருட காலத்திற்கு முன் நினைத்துப் பாருங்கள். ஊரிலே எந்தப் பெண்ணாவது வேலைக்குப் போகிறாள் என்றால் மிக அதிசயமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது மட்டுமல்ல, அவள் ஏதோ செய்யக் கூடாதது செய்வது போன்ற நினைப்பும் தோன்றுமளவிற்குக் கட்டுப்பெட்டித்தனம் இருந்தது.

இன்று நிலை மாறி உள்ளது. வெறும் அடுப்பினை ஊதிக் கொண்டிருந்த பெண்ணினம் இன்று அணுமின் உலையில் ஆராய்ச்சி செய்கிறது. அன்று கரண்டி பிடித்த கை இன்று பல இடங்களில் ''கவர்னராக''ப் பணிபுரிகிறது.

இருண்ட சமையலறையிலிருந்து பெண்கள் வெளிச்சத்திற்கு மட்டும் வரவில்லை. எங்கள் பொது அறிவினை மட்டும் நாங்கள் பெருக்கிக் கொள்ளவில்லை. பலதரப்பட்ட மக்களுடன் பழகி பேசி நம் மனத்தளவிலும் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளோம். பல பிரச்னைகளில் பெண்களது பொறுமையே, தீர்வு காண உதவியாக உள்ளது என்றால் இத்தகைய பிரச்னைகளினைச் சமாளிப்பதால், மனப்பலத்தையும் பெருக்கிக் கொள்ள ஏதுவாகிறது. தொட்டாற்சுருங்கி போல இருந்த நாங்கள் பலருடன் பேசி பழகிடும் வாய்ப்பைப் பெற்றுள்ளோம். இதையெல்லாம் மீறி பற்றாக்குறை பொருளாதாரத்தில் தடுமாறும் குடும்பத்திற்கு எங்களைப் போன்று அரசுத் துறையைச் சார்ந்தவர்களது வருமானமும் ஒரு வரப்பிரசாதமல்லவா?

திருமதி விஜயலக்ஷ்மி கிருஷ்ண மூர்த்தி

அரசாங்க வேலையில் ஆத்ம திருப்தி கிடைக்கிறதா?

''மன உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து, விட்டுக் கொடுத்து அனுசரணையாக அரவணைத்துச் செல்லும் கணவன், ஆரோக்கியமான குழந்தைகள், அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கை, அடிப்படைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய இயலும் பொருளாதார வசதி — இதுதான் ஒவ்வொரு பெண்ணின் எதிர்பார்ப்பு. இவைகளுடன் அமைதியும்.. ஆத்ம திருப்தியும் கிடைக்க அரசுப்பணி கைகொடுத்து எனக்கு உதவிக் கொண்டு இருக்கிறது.

இன்று விலைவாசி உயரும் நிலை பார்த்தால் கணவன்—மனைவி இருவரும் கட்டாயம் சம்பாதித்தே தீர வேண்டும். அப்படி சம்பாதிக்க பெண் முயலும் போது எது கௌரவமான நல்ல வருமானம் தரும் வேலை என்று அலசி ஆராயும் போது 'அரைக்காசு உத்யோகம் என்றாலும் அரண்மனை உத்யோகமே' சிறந்தது.. எனவே அரசுப் பணியே பெண்களுக்கு உகந்தது.







பிற பணிகளுடன் ஒப்பிடும் போது அரசுப் பணியில் வேலை உத்திரவாதம் உள்ளது. சில தனியார் கம்பெனிகள் போல் திடீர் என்று காரணமின்றி வேலையில் இருந்து அனுப்பும் தவறு அரசு வேலையில் நடக்காது.

வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் பணியாற்றி, சனி, ஞாயிறு இரு நாட்கள் விடுமுறை இருப்பதால் குடும்ப வேலைகளை கவனிக்கவும் மன அமைதி, பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடவும் முடிகிறது.

வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெற்றபின் தனியார் கம்பெனி ஊழியர்களுக்கு கிடைக்காத 'பென்ஷன்' எங்கள் அரசு ஊழியர்களுக்கு கிடைக்கிறது. இதனால் பதவி ஓய்வு பெற்ற பின்பும் வீட்டில் மரியாதை நீடிக்கிறது.

அரசுப் பணியில் இருக்கும் போது இறந்தால் உதவித் தொகை இருபதாயிரம் குடும்பத்திற்கு கிடைக்கிறது. வாரிசிற்கு அரசு வேலையும் உண்டு. இந்த வசதி மற்ற வேலைகளில் இல்லை."

திருமதி மரகதவல்லி ராஜன்

அரசாங்க வேலைகள் ஆக்கபூர்வமாக நடக்க உங்கள் ஆலோசனைகள் என்ன?

"அரசாங்க இலாக்காக்களில் பல்வேறு பிரிவுகள் உள்ளன. பொதுமக்கள் அவைகளின் பணி என்ன? எப்படி இயங்குகிறது? இலாக்கா தலைவர்கள் யார்... யார்... என்பது போன்ற ஒருசில உபயோகமான விவரங்களையாவது தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கிராமத்து மனிதர்களுக்கு ரெவின்யூ இலாக்காவும், விவசாயிகளுக்கு வேளாண்மைத் துறை இலாக்காவும், அவைகள் இயங்கும் விதம் பற்றியும் மேலோட்டமாகவாவது தெரிந்திருக்க வேண்டும். பெரும்பாலான மக்களுக்கு நடைமுறையில் உள்ள சிவில் கோர்ட்... குற்றவியல் நீதிமன்றங்கள் இயங்கிடும் விதங்கள்... இவற்றின் அதிகாரங்கள்.. பணிகள் இவைகள் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பு இல்லை. எனவே பத்திரிகைகள் போன்ற சாதனங்கள் இதற்கு உதவி செய்ய வேண்டும். மக்களிடையே ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்படுமானால் இதனால் பல பிரச்னைகள் தீர்ந்து விடும். அரசாங்கமும், சம்பந்தப்பட்ட இலாக்காக்களும் அவற்றின் நடைமுறைப் பணிகளும் புதிய சிந்தனையுடன் காலத்திற்கு ஏற்ப மாறிவிடும்."

— பேட்டி, புகைப்படங்கள்:

விஜயா கண்ணன்



இலவசம்!

ஒரு அரிய
உருளும் கிலுகிலுப்பை



முந்துங்கள்! ஸ்டாக் ஓரளவே உள்ளது.

ஸெரிலாக் பிரமோஷனல் டின் ஒவ்வொன்றுடனும்

கொஞ்சுமழகு வர்ணக் கிலுகிலுப்பையுடன் உங்கள் குழந்தை விளையாடுவதைக் கண்டு பரவசமடையுங்கள். இலேசாக தள்ளினால் — தரைமுழுதும் உருண்டோடும் இக் கிலுகிலுப்பை உங்கள் குழந்தையை குதூகலப் படுத்-தும். ஒவ்வொரு ஸெரிலாக் பிரமோஷனல் டின்னுடன் இக் கிலுகிலுப்பை இலவச-மாக கிடைக்கிறது.

நான்கு மாதங்கள் ஆகும்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. அவனுக்கு ஸெரிலாக்கின் அனுகூலங்களைப்பு-கட்ட இதுவே உகந்த வேளை.

போஷாக்கு அனுகூலம் :
ஒவ்வொரு தடவை ஸெரிலாக் ஊட்டும்பொழுதும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரத சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்கு சத்துக்களும் அவனுக்கு கிடைக்கின்றன. அனைத்தும் குழந்தையின் விசேஷ தேவைக்கு ஏற்றபடி சரியான விகிதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுவையில் அனுகூலம்:
ஸெரிலாக் நலம்தரும் போஷாக்குடன் நல்ல சுவையும் கொண்டது. ஸெரிலாக் சுவை என்றுமே குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்:
ஸெரிலாக், குழந்தை உண்பத-ற்கேற்ப முன்கூட்டியே பதமாக்க-ப்படுள்ளது. கொதிக்கவைத்து ஆறிய வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும், நொடியில் தயார் ஸெரிலாக் உணவு.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்:
உங்கள் குழந்தை உணவை இன்னும் விரும்பி உண்ண இப்பொழுது ஸெரிலாக் இருவிதங்களில் வருகிறது. நான்கு மாதங்களி லிருந்து ஸெரிலாக் வீட், ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக் ஆப்பிள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்-டுள்ள குறிப்புகளை தயவுசெய்து பின்பற்றுங்கள்





Nestlé

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்

R K SWAMY/FSU/3015-TM

ஸம்மர் சேல்...!

'லேடீஸ் கிளப்பில்' அன்று ஏகப்பட்ட கலாட்டா. ஸம்மர் வருகிறதே... ஏதாவது உருப்படியாக செய்யலாம் என்று ஒரு அங்கத்தினர் ஆரம்பித்ததே காரணம்.

விதம்விதமான ஐடியாக்கள் உருவாயின. 'பிக்னிக்' கூட அடிபட்டது. அனாதை இல்லங்களுக்கு விஜயம் செய்யலாம் என ஒருவர் கூற, "அது நம்ம கிளப் ஸ்பெஷல்... எப்பொழுதும் இடம்பெறும் அயிட்டம்... அதைத் தவிர புதுவிதமாக ஏதாவது?" என்று மற்ற மெம்பர்களும் இடைமறித்தனர்.

"ஸம்மர் எப்போதும் போல இந்த வருஷமும் பிச்சு வாங்கும்... பேசாமல் நிறைய வடாம் வற்றல் போட்டு 'ஸம்மர் சேல்ஸ்...' என்று அமர்க்களப்படுத்திவிடலாம்..."

"ஐடியா பிரமாதம்... ஆனால் வடாம், வற்றல் அவரவர் 'சீப்'பாகப் போட்டுக் கொள்ளத்தான் விரும்புவார்கள்... அதனால வேறு ஏதாவது அயிட்டம் சேர்க்கலாம்..."

"அமெரிக்கா, லண்டன் போல 'ஆன்டிக் சேல்...' என்றால் நான் நிறைய அள்ளித் தருகிறேன்... என்னுடைய கொள்ளு தாத்தா உபயோகித்த சந்தன வாக்கிங் ஸ்டிக் முதல் ஸ்டூல் பேனாக் கட்டைகள் வரை ஏராளம்...." லலிதா அவசரப்பட்டாள். அவள் கவலை அவளுக்கு... இதெல்லாம் யார் தலையில் கட்டலாம் என்று வருஷக்கணக்காகக் காத்திருக்கிறாளோ...

"நோ ப்ளீஸ்... ஆன்டிக் சாமான்கள் வீட்டுக்கு வீடு ஆயிரம் இருக்கும். அதனால் அவர்கள் டிஸ்போஸ் செய்யத்தான் பார்ப்பார்களே தவிர வாங்குவார்களா..."

முடிவில் எப்போதும் போல அபர்ணா சொன்னதுதான் எங்கள் எல்லோருக்கும் பிடித்திருந்தது.

'லேடீஸ், குழந்தைகள் சாமான்கள் வீட்டில இருப்பவை, அதிகம் உபயோகப்படுத்தாதவை... புதுமையானவையாகவும் இருக்கலாம்.. ஹேன்ட்பாக் முதல் ஸ்கார்ப் வரை 'ரிடக்‌ஷன் சேல்....'

எங்கள் எல்லோருக்கும் குஷி பிறந்துவிட்டது. குழந்தைகள் பரீட்சை முடியும் சமயமாக, சௌகரியமான நாளாகப் பார்த்துக் குறித்துக் கொண்டோம். பிரசிடென்ட் ஊரின் மையமாக இருந்த சென்ட்ரல் ஹாலை இரண்டு நாளைக்கு புக் செய்ய முன்வர சாமான்களைச் சேகரிக்கும் பொறுப்பு எங்கள் குழுவுக்குத் தரப்பட்டது.

நான் அடித்தால் கூட அழத் தெரியாத அசடாகையால் இந்த மாதிரி விஷயங்களுக்கெல்லாம் என் பெயர்தான் முன்னால் நிற்கும்...!

அடுத்த நாள் முதல் என் வீட்டை தலைகீழாகப் புரட்டலானேன்... அவரிடமும் குழந்தைகளிடமும் சொல்ல பயம்...

என் பழைய பெட்டியைக் குடைந்தேன். நல்ல ஸ்திதியில் இருந்த கைப் பைகளை எல்லாம் எடுத்தேன்.. நல்ல வேளை... ஒன்று கூட ரிப்பேர் இல்லை... எல்லாவற்றையும் நன்றாகத் துடைத்து, பாலிஷ் போட்டு பளபளப்பாக்கினேன்.

பம்பாய் தங்கைகள் வாழ்க என்று



தோன்றியது. ஒவ்வொரு ஸம்மரிலும் சந்திக்கும்போதும் எனக்கு அளித்த புதிய டார்க்கி டவல் பிட் முதல் ஒரு ரூபாய் பார்சல் வரை சேகரித்து வைத்ததிலிருந்து நிறைய உருப்படிகள் கிடைத்தன. அவர் பீரோவைத் திறந்து ஆராய்ந்தேன். சிம்லாவில் கிடைத்த 'பௌச்' முதல் குழந்தைகளின் புதிய 'டை'கள் வரை...

அதெல்லாம் சரி... அவர் இதற்கெல்லாம் ஒத்துக் கொள்வாரா... உருப்படியில்லாத வேலே, யாருக்காவது இனமாகக் கொடுத்தாலாவது புண்ணியம் என்று சொல்லக் கூடியவளாயிற்றே...

பேசாமல் இருப்பதே புத்திசாலித்தனம் என்று தோன்ற, நான் ஒரு நல்ல அட்டை பெட்டியைத் திறந்து, சேகரித்த சாமான்களை அடுக்கி வைத்து, அவரும் குழந்தைகளும் வெளியில் போயிருந்த சமயமாகப் பார்த்து இளப்பில் கொண்டு போய்ச் சேர்த்தேன் ஒருவழியாக.

எதிர்பார்த்ததற்கும் மேலாக நல்ல கலெக்ஷன்... தரமாகப் பிரித்தோம். விலே பட்டியல் தயாரித்து ஒட்டினேம்... புதிய ஸ்கார்ஃபிலிருந்து ப்ராக் வரை அமர்க்களமாக சேர்ந்து விட்டது.

அவர் அன்று அலுவலகத்திலிருந்து வரும் போதே "என்ன! உங்கள் லேடீஸ் க்ளப் ப்ரோக்ராம் பரபரப்பாக இருக்கிறது போலிருக்கிறதே... ஆபீஸில் சொன்னார்கள்... நீ வாயையே திறக்கவில்லே.." என்றார்.

"ஆமாம்... ஏதோ பேச்சு மாறிவிட்டது.. உங்களுக்குப் பிடிக்குமே என்று சேவை செய்திருக்கிறேன்... தரட்டுமா..."

"நல்ல வேளை... எங்காவது சேவை மிஷினைக் கொண்டு போய் விட்டாயோ என்று ஒரே பயம்... ஆபீஸில் சரியான தூக்கமே இல்லே..."

அந்த ஜோக்கிற்கு சிரித்தவாறே காப்பியைக் கலந்தேன்.

நாள் நெருங்க நெருங்க எங்களுக்குள் டென்ஷன். இது வரவேற்கத்தக்க 'ஸேலாக' இருக்குமா... நன்ருக அமையுமா.. ஒவ்வொருவிதமான கவலே... அத்துடன் என் பிரத்யேகமான கவலேகளும் சேர்ந்து கொண்டது.

எனக்கு இரண்டாவது நாள் பத்திலிருந்து இரண்டு மணி வரை ட்யூட்டி. சௌகரியமாக இருந்தது.

முதல் நாள் மதியம் போயிருந்தபோது மெம்பர்களிடம் நல்ல உற்சாகம்... நிறைய பெண்மணிகள் குடும்பத்துடன் வந்திருந்தனர். எல்லா ஐடங்களும் விற்பனே ஜமாய்த்துக் கொண்டிருந்தது.

அடுத்த நாள் மதியம் வீடு திரும்பி விட்டேன்...

மாலே அவர் அலுவலகம் விட்டு வீடு திரும்ப நேரமாயிற்று. கவலே பிடித்துக் கொண்டது.

ஏழரை மணிக்கு மேல் அவர் வீடு திரும்பினர். ஒரு பெரிய பையுடன்...



"எங்கே உன்னே அந்த ஹாலில் காணவேயில்லே... பார்... உங்களுக்கெல்லாம் நிறைய வாங்கி வந்திருக்கிறேன்..."

குழந்தைகள் ஆவலுடன் பையை வாங்கிப் பிரித்தார்கள்.

"அம்மா... உனக்கு 'ஹாண்ட் பாக்'...

நான் பிரமிப்புடன் பார்த்தேன்.

மூன்ருவது வருடம் நான் வாங்கி, சம்மர் சேலுக்கு பட்டங்கட்டி அளித்த அந்த கறுப்பு நிற 'ஹாண்ட் பாக்...'

"பத்து ரூபாய் என்றுதான் போட்டிருந்தது. நீதான் நிறைய சேர்க்கிருயே என்று வாங்கி வந்தேன்... பிடித்திருக்கிறதா...."

'உம்' கொட்டுவதைத் தவிர வேறு வழி

விமலா ரகுனதன்

யில்லே...

''அம்மா... இதோ பார்... இது எனக்குத் தானே.....''

''ஆமாம்மா... வெளியில் போனு இருக் கட்டுமேன்னு வாங்கினேன்... புதுசு... சீப் வேற....''

நான் கொண்டு போன ஸ்கார்ஃப்!

''இது ரவிக்கு... சின்ன 'பௌச்'... எங் கிட்டயும் இதே மாதிரி இருக்கு... ஸோ.... ரவிக்கு ரெண்டு....''

''இந்த வளையல் ஸ்டாண்ட் அம்மா வுக்கு....''

நான் அதைத் திருப்பிப் பார்த்தேன்... 'அதே தான்...

அத்தனை சாமான்களும் என்னைச் சுற்றி பரப்பி இருக்க, நான் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் அவரையும் குழந்தைகளையும் மாறி மாறிப் பார்த்து மௌனமாக நின் றேன்.



பள்ளிப் படிப்பு முடிந்ததும் ஆசிரியை யாக வரவேண்டுமென்ற எண்ணமேதுமில் லாமல், நர்ஸ், டெலிபோன் ஆபரேட்டர் என்று போகத்தான் எனக்கு விருப்பம். ஆனல் எனது தந்தையின் வற்புறுத்தலினல் ஆசிரியையாக பயிற்சி பெற வேண்டியதா யிற்று. பின்பு ஆங்கில பள்ளியொன்றிலும் சேர்ந்து மனத்தில் சற்று ஆதங்கத்துடன் பணி புரியலானேன். நாளடைவில் என் வகுப்பு சிறுவர்கள் என்னிடம் காட்டிய பாசம், பக்தி ஆகியவற்றை உணர்ந்து இத் தொழிலில் ஈடுபாடு ஏற்பட்டு விட்டது.

எதிர்கால சிறந்த நற்பண்புகளுடைய குடி மக்களை உருவாக்குவது அவர்களைப் பெற்ற வரது பொறுப்பு மட்டுமல்ல அவர்களது ஆசிரியர்களது பொறுப்பும் கூட என்பதை என் அனுபவத்தில் உணர்ந்து கொண்டுள் ளேன். எத்தகைய மனக்கஷ்டங்களும் எனது மாணவர்களைப் பார்க்கும் பொழுது நீங்கி விடும். எள் என்பதற்கு முன்னர் எண்ணெய் யாக நிற்பர்.

எனக்குத் திருமணமான பிறகு எனது கணவரது வீட்டிற்குச் சென்று ஒரு மாதத் தினை விடுமுறையில் கழித்து விட்டு மீண்டும் பள்ளிக்குச் சென்றேன். என்னைக் கண்ட தும் பசு விலைக் கண்ட கன்றுகள் போல, வகுப்பினுள் மற்ற ஆசிரியை இருப்பதையும் பொருட்படுத்தாமல், 'மிஸ், மிஸ்' என்று அழைத்துக் கொண்டே என்னிடம் வந்து என்னைச் சுற்றியும் சூழ்ந்து கொண்டு நின்ற னர். அவர்களது முகத்தில் தெரிந்த அந்த மகிழ்ச்சி—அச்சமயத்தில்நானடைந்தமகிழ்ச் சிக்கு ஈடேதுமில்லே. எனது தந்தை கூறி யிருந்தது போல, ஆசிரியைத் தொழிலுக்கு ஈடான தொழில் வேறொன்றும் இல்லைதான்.

— சுப்புலட்சுமி.

வெண்ணெயைச் கலபமாகத் திரட்டும் வழி இதோ!

ஓர் அகலமான பாத்திரத்தில் குளிர்ந்த நீரை விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதன் நடுவில் மோர் கடையும் பாத்திரத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மோர் கடையுங்கள். வெகு சீக்கிரத்தில் வெண்ணெய் திரண்டு வந்துவிடும்.

இவ்வாறு கடையும் வெண்ணெய் கொள கொளவென்று இல்லாமல் கெட்டி யாகவும் இருக்கும். நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமலும் இருக்கிறது!

— சுமதி.



1வது வாரம்

2வது வாரம்

3வது வாரம்

4வது வாரம்

5வது வாரம்

6வது வாரம்

இதோ! 6 வாரங்களுக்குள் உங்கள் எழில்வண்ணம் மேலோங்குகிறது

க்ளியர்•டோன் எழில்வண்ண திட்டம்

நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் தோற்றத்தின் எழில் வண்ணமும் பொலிவும் எப்படி இருக்க வேண்டும்? க்ளியர்•டோன் ஃபேர்னெஸ் க்ரீம் மூலம் அது அவ்வண்ணமே ஆக முடியும்.

தினம் இருமுறை மென்மையாக க்ளியர்•டோன் தடவவும். அதன் க்ரீம் போன்ற வழவழப்பு சருமத்தில் ஊடுருவுவதை உணருவீர்கள். மிருதுவோ அருமையான ஃப்ரெஞ்சு மணம்தான். க்ளியர்•டோனின் 4-வழி செயல் தொடங்குகிறது.

இணையற்ற ஒரு எழில்வண்ண உட்பொருள் (வேறெந்த க்ரீமிலும் இல்லாதது) ஆழமாக ஊடுருவிச் சென்று உங்கள் எழில் வண்ணத்தைப் புதுப்பிக்கிறது.

விசேஷமான ஒரு தடுப்புத் திரையிட்டு சூரியனின் கருமையூட்டும் கிரணங்களிலிருந்து நாள் முழுதும் பாதுகாக்கிறது.

செழுமையான 'மாய்ஸ்ச்சுரைஸர்' சருமத்தை மிருதுவாக்கி, இளமையின் செழிப்பை வெளிக் கொணருகிறது.

வாரங்கள் செல்லச் செல்ல கருக்கங்கள் மறைகின்றன.

ஆறே வாரங்களுக்குப்பின், க்ளியர்•டோன் ஏற்படுத்திய மாறுதலைக் காண்பீர்கள்... இந்தியாவெங்கும் ஆயிரக் கணக்கான பெண்கள் கண்டதுபோல்.

இதுவன்றோ சமயம். க்ளியர்-டோன் எழில் வண்ணத்தை நீங்களும் கண்டுகொள்வதற்கு?



Clear·tone
the perfect fairness cream
Makes you fairer, keeps you fairer, naturally

லண்டன் • பாரிஸ் • நியூயார்க்

தன்னம்பிக்கை



ஒவ்வொரு மனிதனும் முதலில் தன்னிடம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். என்னால் இயலாது என்று ஒரு நாளும் சொல்லாதீர்கள். நீங்கள் வரம்பில்லா வலிமை பெற்றவர்கள். எதையும், எல்லாவற்றையும் சாதிக்கும் ஆற்றல் படைத்தவர்கள் நீங்கள்.

மனித வரலாற்றை முழுவதும் பார்க்கும் போது ஆணோ, பெண்ணோ வரலாற்றில் சிறப்புடன் விளங்கினார்கள் என்றால் அதற்கு முக்கியக் காரணம் அவர்களது தன்னம்பிக்கைதான் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் வீர முழக்கமிடுகிறார்.

ஆனால் நம்மில் பலர் ஓரளவு கல்வித் தகுதியிருந்தும் மற்றவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசத் தயங்குகிறார்கள்.

தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமும், முறையான பயிற்சியின்மையுமே இத்தயக்கத்திற்கான முக்கியமான காரணங்களாகும்.

உங்களது இத்தயக்கத்தைப் போக்கி நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் சரளமாக உரையாட, இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் தபால் மூலம் மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு. இப்பயிற்சியைப் பற்றி மேலும் தகவல் அறிய விரும்புவோர் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதி இலவசமாக தகவல் புத்தகத்தைப் பெற்றுப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறலாமே!

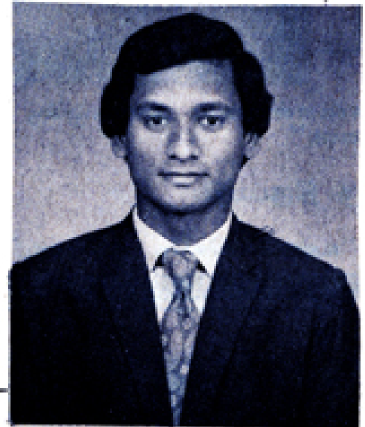
விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் (Regd)
9, மேட்லி ரோடு, தி. நகர், சென்னை-600 017

NAGA



இவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்?

அரசாங்கப் பெண் ஊழியர்களை பற்றி... அவர்களது வேலைத்திறன், செயல் பற்றி நான்கு ஆண்களிடம் கருத்து கேட்டு இங்கே வழங்கி உள்ளோம்...



திரு. மார்ஷல் முருகன் :

"அரசாங்கம் என்றாலே இப்போது அலட்சியம் என்றுதான் அர்த்தம். அதிலும் அரசாங்க பெண் ஊழியர்களை பற்றி சொல்லவே வேண்டாம். பல பெண்கள் தங்களிடம் அலுவல் காரணமாக விளக்கம் கேட்டு வரும் பொதுமக்களுக்கு சரியான பதில் தருவதே இல்லை. வேலையைச் சுமையாக நினைக்கிறார்கள். சம்பளத்தை மட்டும் சுவையாகக் கருதுகிறார்கள். வேலை நேரத்தில் அரட்டை அடித்து பொழுதை வீணாகக் கழிக்கிறார்கள். சேவை மனப்பான்மை, இரக்க உணர்வு சில பெண்களிடம் மட்டுமே அபூர்வமாக இருக்கிறது. வேலைக்குத் தாமதமாக வருவது.. வேலை நேரம் முடியும் முன்பே சென்று விடுவது.. சிடுசிடுவென்று முகத்தை வைத்துக் கொண்டு எதைக் கேட்டாலும் எரிந்து விழுவது.. வீட்டு கோபத்தை ஆபீஸில் கொட்டுவது போன்ற குறைகள் அரசாங்க பெண் ஊழியர்கள் பலரிடம் இருக்கிறது. இவைகளை மாற்றிக் கொண்டு அன்போடு பேசி பணிபுரிய இவர்கள் முயல வேண்டும்."

திரு. ராமசுப்பிரமணியம்:

"அரசாங்க பெண் ஊழியர்களிடம் நான் குறை.. நிறை இரண்டையும் சரிசமமான நிலையிலேயே காண்கிறேன். அரசாங்கம் வைக்கும் பரீட்சைகளில் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு தேறி வேலையில் சேர்ந்து குடும்பத்தின் வறுமை தீர்க்க உழைக்கும் இந்தப் பெண்கள் மதிக்க தகுந்தவர்கள்தான். பாராட்டிற்கு உரியவர்கள்தான். ஆனால் வேலையில் முழு ஈடுபாடுடன் செயல்படுவது சில பெண்களிடம் மட்டுமே காணப்படுகிறது. ஆண்களைப் போல் பல பெண் அரசாங்க ஊழியர்கள் கூட லஞ்சம் பெற்று தவறான வழியில் பணம் சேர்க்கிறார்கள் என்ற குற்றச்சாட்டுகள் தவறான வதந்தி ஆகி விட வேண்டும் என்றுதான் ஆசைப்படுகிறேன். வீட்டு வேலைகளையும் ஆபீஸ் வேலைகளையும் அரைகுறையாக செய்து சில பெண்கள் வீட்டிலும் ஆபீஸிலும் கெட்ட பெயர் கூட பெற்றுவிடுகிறார்கள். இவர்களை நினைக்கும் போது பரிதாபமாகத்தான் இருக்கிறது.

திரு. பாரதி:

"அரசாங்க பெண் ஊழியர்களைப் பற்றி சொல்ல வேண்டுமென்றால் பலர் கோழை

களாக... ஒன்றும் இல்லாத விஷயத்திற்குக் கூட பயப்படும் சுபாவம் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்காக ஒரு பாது காப்பான வேலை கிடைத்து விட்டதால் வேறு எதைப் பற்றியும் கவலைப்படுவது இல்லை போலிருக்கிறது. ஓரளவு பொது விஷயங்களைப் பற்றிய ஞானமும், சேவை



மனப்பான்மையும் அவர்களுக்கு நிறைய தேவை.''

திரு. திருப்பதி:

''உண்மையிலேயே ஆண் ஊழியர்களை



விட அரசாங்க பெண் ஊழியர்கள் பொறுமைசாலிகளாகவும், சிறந்த திறமை சாலிகளாகவும் திகழ்கிறார்கள. ஆபீஸை மதித்து வேலை பார்க்கிறார்கள்.. அன்புடன் உயர் பண்புடன் நடந்து கொள்கிறார்கள். எப்படிப்பட்ட பிரச்னைகள் வந்தாலும் அதனை நிதானமாக சிந்தித்து பார்த்து தீர்த்தும் வைக்கிறார்கள். உயர் அதிகாரிகள் சொல்வதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்காமல் எந்த வேலை தந்தாலும் முகம் சுளிக்காமல் செய்கிறார்கள். பெண் குலத்தின் முன்னேற்றம் அரசாங்க பெண் ஊழியர்களால் மேலும் சக்தி பெறுகிறது.''

— பேட்டி, புகைப்படங்கள்:
விஜயா கண்ணன்

மங்கையர் மலர் அடுத்த இதழில்...

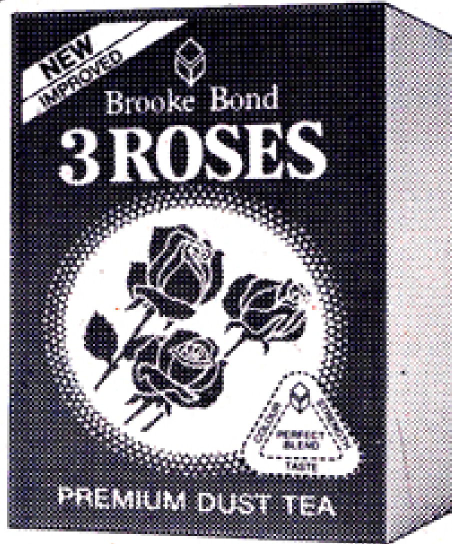
"நாங்கள் போராட இறங்கி விட்டோம்..."

— உற்சாகமான இளம்பெண்களின் பேட்டி!

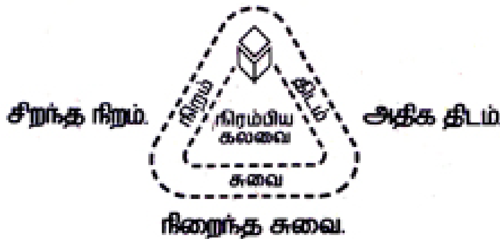


ப்ரூக் பாண்ட்

3 ரோஸஸ் திருப்தி



புதிய
தரமுயர்ந்த 3 ரோஸஸ் டீ
அதிக திருப்தி... குறைந்த விலை.



சிறந்த நிறம்.

அதிக திடம்.

நிறைந்த சுவை.

புதிய 3 ரோஸஸ் டீ. சிறந்த நிறம். அதிக திடம். நிறைந்த சுவை.
மூன்று குணங்களின் இனிய சங்கமம் அளித்திடும்
3 ரோஸஸ் திருப்தி.

அருமையான டீ...... அதிக திருப்தி.

everest/S88/BBIL/117

தீ நதிக்கள் ⑫

"நீ என்னடா நடுங்கறே. போலீஸ் தப்புப் பண்றவாளைத்தான் பிடிக்கும். சித்த இரு. நீரு, சாரி மாமாவுக்கு, போலீஸ் வந்தாச்சுன்னு போன்ல சீக்கிரமா சொல்லும்மா. வேடி! நீரு பேசினவுடனேயே கதவைத் தொறந்து விடு.'' என்று மடமட வென்று உத்தரவுகளைப் பிறப்பித்தாள் காமாட்சி.

வேடியின் நடுக்கம் குறையவில்லை. சாவிக் கொத்தை எடுத்துக் கொண்டு கதவை நோக்கிப் போனான். போலீஸுடன் கூடவே இருந்த ஆனந்தியின் பெற்றோரை கீழ் நோக்காலேயே சுட்டெரித்து விடுவது போல 'உர்ர்...'ரென்று பார்த்தான். அவர்களை கிழித்துத் தோரணம் கட்ட வேண்டுமென்ற ஆத்திரம் அவனுள் மண்டியிட்டு எழுந்தது. வேண்டுமென்றே பூட்டைத் திறக்க வராதது போல் தப்புத்தப்பான சாவிகள் போட்டு நேரத்தைக் கடத்தினான்.

வந்த போலீஸிடம் இளித்து, ''கொஞ்சம் இருங்க சாமி. உங்களை பாத்ததுல கையும் ஓடலே. காலும் ஓடலே. இதோ தொறந்து விடறேன் சாமி.... மன்னிச்சுக்குங்க ஐயா.'' என்று பேசிக் கொண்டே, அசட்டு சிரிப்பு சிரித்துக் கொண்டே, சாரியின் கார் ஹார்ன் சத்தம் காதில் விழுந்தவுடன் சுறுசுறுப்பாய் கதவைத் திறந்து விட்டான்.

போலீஸ் உடன் இருக்கும் தைரியத்தில், இத்தனை நேரம் அடக்கிக் கொண்டிருந்த ஆக்ரோஷம் பொங்க, வீட்டிற்குள் ஆவேசமாய் ஓடி வந்தார்கள். ஹால் வாயிலிலேயே அவர்களைத் தடுத்து, நிறுத்தினாள் காமாட்சி.

''இது எங்க வீடு. என்னோட அனுமதியில்லாம உள்ளே வரக் கூடாது. அங்கேயே நில்லுங்கோ.....''

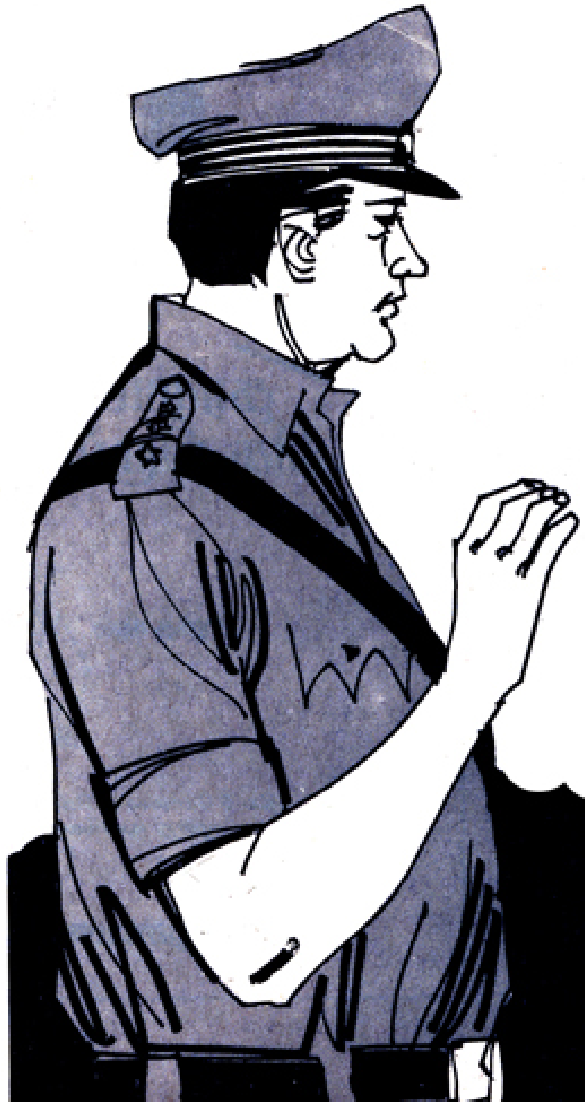
''இது உங்க வீடாயிருக்கலாம். ஆனா, இந்த வீட்டுல இருக்கறது எங்க பொண்ணாச்சே. அதனால நாங்க வருவோம்.''

திமிறினாள் ஆனந்தியின் தாயார்.

இன்ஸ்பெக்டரைப் பார்த்துக் கரம் குவித்த காமாட்சி, அவரை நாற்காலியில் அமரச் சொன்னாள். அழகான ஆங்கிலத்தில் அவரோடு உரையாடினாள்.

''உங்களோட எந்தக் கட்டளைக்கும் நான் கீழ்ப்படியணும்னு எனக்குத் தெரியும். ஆனா

சியாமளாராஜ்



லும் ஒரு அஞ்சு நிமிஷம் வெய்ட் பண்ணுங்க. எங்க வக்கீலும் உள்ள வந்துடட்டும்....''

அதே சமயம் வரதனும், சாரியும் உள்ளே வந்தனர்.

காமாட்சியின் பவ்யமான பேச்சிலும், தெய்வீகமான உருவத்திலும், அழகான ஆங்கிலத்திலும் ஆச்சரியப்பட்டுத்தான் போனார் இன்ஸ்பெக்டர். சாரியைப் பார்த்ததும், முதலிலேயே தெரிந்தவர் என்ற தோரணையில் புன்முறுவல் தோன்றியது. சாரியும், இன்ஸ்பெக்டரைப் பார்த்ததும் அட்டகாசமாய் சிரித்தபடியே வந்தார்.

''என்னப்பா, அங்கே, இங்கே சுத்தி, நம்ப கிளேயண்ட் வீட்டுக்குள்ளேயே பூந்துட்டே. என்ன சமாசாரம். ம்...''

ஆனந்தியின் அம்மாதான் பதட்டத்துடன் கத்தினாள். ''எங்க வீட்டுப் பொண்ணை ஒளிச்சு வெச்சுண்டு, வெளியே அனுப்ப மாட்டேங்கறா இந்த...''

''இந்தாம்மா, இப்படி கன்னாபின்னான்னு பேசறதை நிறுத்து. இல்லேன்னா இதுக்கே உம் மேலே என் கிளேயண்ட கேஸ் போடச் சொல்வேன். இந்த இன்ஸ்பெக்டரும் சாட்சியாத்தான் கேட்டுட்டு இருக்கார். விஷயத்தை சொல்லு. அனாவசியமா வாயை நீட்டாதே.....'' என்றார் சாரி.

''அதான் சொல்லிட்டேனே. எம் பொண்ணை பலவந்தமா கடத்தி வெச்சிருக்கான்னு. அவளை என்கிட்டே ஒப்படைச்சுடுங்கோ. நான் ஏன் ஒருத்தர் வீட்டு வம்புக்கு போறேன்.''

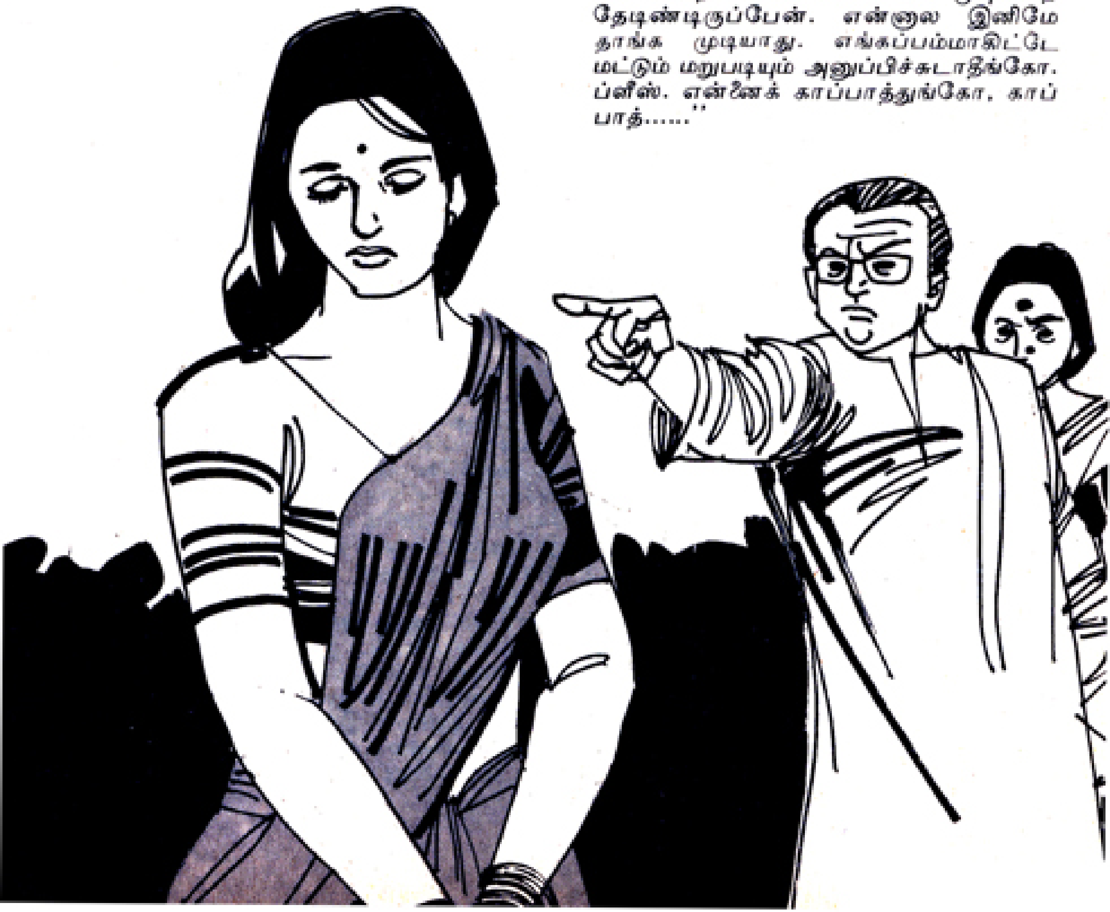
''ஏம்மா. நீங்க இவா பொண்ணை எதுக்குக் கடத்திண்டு வரணும்? உங்களுக்குத்தான் நாலு பேத்திகள் இருக்காளே...''

சாரி இப்படி கேட்டதும், அதில் இருந்த நக்கலைப் புரிந்து கொண்ட காமாட்சி, வந்த சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டு பதில் கூறினாள்.

''நான் எதுக்கு அவா பொண்ணைக் கடத்தணும். சித்த நேரம் முந்தி, அழுத கண்ணும் தலைவிரி கோலமுமா ஆனந்தி, என்னைக் காப்பாத்துங்கோ, என்னைக் காப்பாத்துங்கோ பாட்டீன்னு அலறிண்டு ஓடி வந்தாள். இதோ இங்கேயேதான் இருக்கா. நீங்களே கூப்பிட்டுக் கேட்டுக்கோங்களேன்.''

ஆனந்தி வெளியே வரவும், அவளருகில் கோபத்துடன் வர முயன்ற அவள் பெற்றோரைத் தடுத்து நிறுத்தினார் இன்ஸ்பெக்டர். ஆனந்தி நடந்தவைகளை அழுதபடியும், சொல்ல வேண்டியிருக்கிறதே இப்படிப் பட்டவைகளை என்ற கூச்சத்திலுமாக அத்தனையையும் கூறினாள்.

''இன்ஸ்பெக்டர் சார், சாரி மாமா, எப்படியாவது என்னை இந்த நரகத்துலேருந்து மீட்டிடுங்கோ. ஏதாவது அனாதை ஆஸ்ரமத்துலேயாவது சேத்துடுங்கோ. பாட்டி இல்லாட்டா, நான் என்னிக்கோ என் முடிவைத் தேடிண்டிருப்பேன். என்னால இனிமே தாங்க முடியாது. எங்கப்பம்மாகிட்டே மட்டும் மறுபடியும் அனுப்பிச்சுடாதீங்கோ. ப்ளீஸ். என்னைக் காப்பாத்துங்கோ, காப்பாத்......''



பட்ட அடி, சாப்பிடாததினுல் ஏற்பட்ட தளர்ச்சி, மனத்தில் ஏற்பட்ட கொந்தளிப்பு, தன்னுள் தானே பட்டுக் கொண்ட அவமானம், இப்படிப்பட்ட இடத்தில் பிறந்து விட்டோமே என்ற தன்னிரக்கம், தப்பிக்க வேண்டுமே என்ற பயமுமாய், மனத்தில் ஒரு பிரளயமே ஏற்பட மயங்கி விழுந்தாள் ஆனந்தி.

'ஆனந்தி....' என்று கத்திக் கொண்டே பதறி ஓடி வந்து, அவளை அணைத்துக் கொண்டது காமாட்சிதான். நீரு கொண்டு வந்த தண்ணீரைத் தெளித்து, குடிக்க வைத்து அவளை ஆசுவாசப்படுத்தினுள்.

காமாட்சியைக் கட்டிக் கொண்டு பெரிய தாய் அழுத ஆனந்தி,

"பாட்டி, என்னை இங்கேயே வேலே செய்ய வச்சுக்குங்கோ. அவாட்ட அனுப்பிச்சுடாதீங்கோ பாட்டி. அங்கே அனுப்பிச்சுடாதீங்கோ....."

கை குவித்தபடி கெஞ்சியழும் அவளைப் பார்க்கவே அனைவர் கண்களும் குளமாயின. சாரி தொண்டையைக் கனைத்துக் கொண்டார்.

"இதோ பாரும்மா. அவளுக்குப் பதினெட்டு வயசு முடிஞ்சுட்டதுனுலே அவ மேஜர். அவளோட வாழ்க்கையை அவளே தேர்ந்தெடுக்கலாம்னு சட்டம் சொல்றது. அவ, நீங்க பெத்தவ்ளானுலும் உங்க கிட்டே வர பிரியப்படலே. அதனுல கட்டாயப்படுத்த முடியாது.

இன்ஸ்பெக்டர் சார்! இப்போ இன்னென்னும் சொல்றேன். இந்த வரதன், என்னோட வளர்ப்புப் பையன். இவனுக்கு நான் ஆனந்தியைக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்கலாம்னு இருக்கேன். அதுக்கு இவா தடையா வந்தா, என்ன நடவடிக்கை எடுக்கணுமோ நீங்கதான் எடுக்கணும். அவுங்க கிட்டேயிருந்தும் ஒரு லெட்டர், கையெழுத்துப் போட்டு வாங்கிக்கோங்கோ. இல்லேன்னு என்ன அக்கிரமம் வேணும்னுலும் நடக்கலாம். கல்யாணம் நடக்கிற வரை ஆனந்தி, இந்த வீட்டுலதான் இருப்பா. அதுக்கு என்ன ஸ்டேட்மெண்ட் வாங்கணுமோ அவாட்ட வாங்குங்கோ. நான் கைப்பட, எல்லாத்தையும் எழுதி கையெழுத்துப் போட்டுத் தறேன். அனுவசியமா கலாட்டா பண்ணினு, வீணு உங்களுக்குத்தான் கஷ்டம். சட்டம் தெரிஞ்சவன் நான். நீங்களும் வேணும்னு வக்கீல் வெச்சு கேஸ் போடுங்கோ. இனிமே இங்கே நீங்க நிக்க வேண்டாம். இடத்தைக் காலி பண்ணுங்கோ....."

இன்ஸ்பெக்டர் விடை பெற, ஆனந்தியின் அப்பாவும், அம்மாவும் எரிக்கும் விழிகளுடன் அவளை ஒரு முறை முறைத்துக் கிளம்பிச் சென்றனர்.

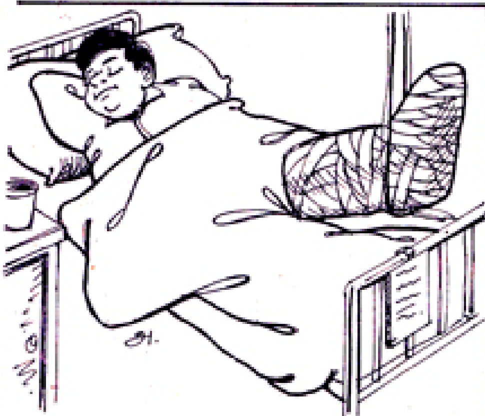
மாமாவின் கால்களைக் கட்டிக் கொண்டு மௌனமாகவே கண்ணீர் விட்டாள் ஆனந்தி.

வரதனுக்கும் அடக்க மாட்டாமல் அழுகை வந்தது.

அவளைத் தூக்கி நிறுத்திய சாரி சொன்னுர் —

"ஆனந்தி, உன்னோட நல்ல வாழ்க்கைக்காகத்தான் அத்தனை பேருமா பாடுபடறோம். நீயும் அதுக்குத் தக்கனே நடந்துப் பேங்கற தைர்யம்தான், நம்பிக்கைதான். வரது ஒரு விதத்துல அடிபட்டான்னு, நீ ஒருவிதத்துல கஷ்டப்பட்டுருக்கே. அதனுல அதை எப்போதும் மனசுல வச்சுண்டு, ஒருத்தருக்கொருத்தர் ஆதரவாயிருக்கணும். அமோகமா சம்சாரம் பண்ணணும். அவாளோட சம்பந்தமே உனக்குக் கூடாது. நான் இப்படி சொல்றதை தப்பா நினைச்சுக்காதே. என்ன இருந்தாலும் உன்னை பெத்தவா...."

"இல்லே மாமா. பேயானுலும் தாய்னு சொல்வா. ஆனு அந்தப் பேய்க்குத் தன்னோட சேய்கிட்டே இருக்கற ஒரு பாசம், பரிவு கூட எங்கம்மாவுக்குக் கிடையாது. என் வரையில நானும் இவரைப் போல அப்பா, அம்மா இல்லாத அனுதைதான் மாமா. என்னுல உங்களுக்கெல்லாம் மனசு கஷ்டப்படும்படி கண்டிப்பா நடந்துக்க



ரொட்டி, சோறு, உருளைக்கிழங்கு... போன்ற மாவுச் சத்து மிகுந்த உணவு வகைகள் அமினே அமிலத்தை அதிகப்படுத்தி நிதானத்தையும் தூக்கத்தையும் உண்டாக்குகிறது என்பதால் வலி நீக்கியாக இதனை உட்கொள்ள சிபாரிசு செய்கிறர்கள் அமெரிக்க டாக்டர்கள் சாமுவேலும், ராபர்ட் போலாக்கும்!

உற்சாகமாகவும், கவனமாகவும் வேலை செய்ய வேண்டியவர்கள் தங்கள் உணவில் மாவுச் சத்தை குறைத்து புரதச்சத்து உணவை கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

— ஜாஹீர்.

மங்கல
சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

ஐடெக்ஸ்

குங்குமம் டீலக்ஸ்
matt finish



ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை 600033

Imageads 2510

மாட்டேன் மாமா. என்னை நம்புங்கோ மாமா. நான் பொறந்த இடத்தை வச்சு என்னைப் பாக்காதேங்கோ. கண்டிப்பா உங்களையெல்லாம் தெய்வமா நினைச்சு நடப் பேன் மாமா. இதுக்கு மேலே என்ன சொல் றதுன்னு தெரியலே மாமா....''

பரிதாபமாகப் பேசும் அவனைப் பார்த்து சாரிக்கும் மனசு கஷ்டப்பட்டது.

''ஆனந்தி, மனுஷாளோட பலமே நம் பிக்கையிலதான்மா இருக்கு. அதனாலதான் சொன்னேன். இனிமே நீ கவலைப்படாதே. கல்யாணம் ஆற வரைக்கும் வீட்டை விட்டு வெளியில வராதே. உன்னோட நல்லதுக்குத் தான் சொல்றேன். அப்புறமா சமாதானமா பேசற மாதிரி வந்தாலும் சரி நம்பாதே. ஏன்னா, உன்னை ஏமாத்தறதுக்கு எந்த வழியை வேணும்னாலும் அவா உபயோகப் படுத்துவா. ஜாக்கிரதையாயிரும்மா ஆனந்தி, வரட்டுமா.''

வரதன் ஆனந்தியைப் பார்த்து புன்ன கைத்தான். அவளை தொட்டு, அணைத்து சமாதானப்படுத்த வேண்டுமென்ற எண் ணம் உடம்பு பூராவுமாக துடித்தாலும், செய லாற்ற முடியாமல் தவித்தான். மனசில்லாம லேயே அனைவரிடமும் சொல்லிக் கொண்டு சாரியுடன் சென்றான்.

''ஆனந்தி நீ சாப்பிட்டிருக்க மாட்டே. சூடா ஹார்லிக்ஸ் கரைச்சுத் தரேன். சாப் டுட்டு சித்த நேரம் படுத்துக்கோ. சூடா சாதம் வடிச்சு ஒரு தொகையல் அரைச்சுட றேன். இப்ப ஆறின சாதமாயிருக்கு. சாப் டுட்டு மறுபடியும் ரெஸ்ட் எடுத்துப்பியாம்.''

'சரி' என்பது போல் தலையாட்டினாள்.

காமாட்சி அவள் தலையைத் தடவிக் கொடுத்து நெற்றியில் முத்தமிட்டாள்.

நீரு, உள்ளே போய் ஹார்லிக்ஸ் கரைத் துக் கொண்டு வந்து, ஆனந்தியிடம் கொடுத்து, மென்மையாக சிரித்தாள்.

ஆனந்தி களைப்பு மேலிட்டால் படுத்தவு டன், நீரஜா பாட்டியை நாடிச் சென்றாள். பேசவேண்டும் போல் இருந்தாலும், ஏனோ அவளையும் அறியாமலேயே தயக்கம் ஏற் பட்டது. மனம் நாணத்தினால் மரவட்டை யாய் சுருண்டது. இத்தனை நாட்கள் அவள் பிறந்ததிலிருந்து அறிந்த பாட்டியாயிருந் தும், இன்று அந்தப் பாட்டி வானத்துக்கும், பூமிக்குமாய் விசுவரூபமாய் நின்றாள். அவள் எதிரில் தனக்கு நிற்கக் கூட அரு கதையில்லை போல் உணர்ந்தாள்.

(தொடரும்)

மஞ்சள் மகிமை!

இரத்த சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணமாக்குகிறது. காயம்பட்ட இடங் களில் மஞ்சளை அரைத்துத் தடவ, காயங் கள் ஆறிவிடும். மஞ்சளை எரியவிட்டுப் புகையை மூக்கில்பிடித்தால்மூக்கிலிருந்து நீர்வடிந்து சளி குணமாகும். வயிற்றுப் போக்குக்கு ஒருசிறந்த நிவாரணி.

தேள்கடித்தால்,மஞ்சளைத்தீயில்போட் டுப் பொசுக்கி, புகையை, தேள் கடித்த இடத்தில் படும்படி செய்தால், வலி குறை யும். மஞ்சள் அரைத்துத் தலையில் பற்றுப் போட்டால்தலைசுற்றலுக்கு நல்லது. ஹிஸ் டீரியாவினால் வலிப்பு வரும்போது மஞ்சள் புகையைப் பிடிக்கச் செய்வது நல்லது. மஞ்சள், சுண்ணாம்பு இரண்டை யும் அரைத்துக் கலவையைப் போட்டால், காயம் ஆறும். இரணம் ஆறும். வலியும் குறையும். இரவில் மஞ்சள் புகைபிடித்துச் சிறிது நேரம் எந்தத் திரவ பதார்த்தத் தையும் சாப்பிடாமல் இருக்கும் போது சளி நீங்கும். மஞ்சளையும், மிளகையும் தூள் செய்து சூடான பாலில் கலந்து குடித்தால், தொண்டை கரகரப்பு நீங்கும்.



மஞ்சளையும் சுண்ணாம்பையும் குழைத்துப் பூசக் கழுக்குகள் நீங்கும்.

— ராஜி

100 பவுன் போடுகிறோம்!

சமீபத்தில் சென்னை கிறித்துவக் கல்லூரி மாணவிகள் லதா, மைதிலி, பிரிசில்லா, ஜெயஸ்ரீ ஆகியோர் விழுப்புரம் அருகேயுள்ள கிராமங்களுக்குச் சென்று தேர்தல், வரதட்சணை, குடிப் பழக்கம் போன்றவற்றைப் பற்றி 'சர்வே' எடுத்திருக்கிறார்கள். அவர்களின் அனுபவம் எப்படி?



''எங்களுக்குக் கொடுத்த முக்கால்வாசி கிராமங்களுக்குப் பஸ் வசதியே இல்லை. அதனால் நாங்கள் பத்து முதல் பதினைந்து கிலோமீட்டர் வரை நடந்தே போக வேண்டியதாயிற்று. மெட்ராஸிலேயே வளர்ந்த எங்களுக்கு இது புது அனுபவம்...'' என்றார் லதா,

''மங்கலம்ங்கிற கிராமத்தில் 'யாரு தேர்தல் சமயத்தில் காசு கொடுக்கிறார்களோ அவர்களுக்கே ஓட்டு போடுவோம்' என்றார்கள்'' என்றார் மைதிலி.

''கிராமத்தில ஒரு சுவாரஸ்யமான அனுபவம்'' என்றார் ஜெயஸ்ரீ. ''அங்கே ஒரு கல்யாண நிச்சயதார்த்தம் நடந்து கொண்டிருந்தது. அங்கிருந்தவர்களைப் பார்த்த பொழுது மிகவும் பணக்காரர்கள் போல் இருந்தார்கள். ஒரு பெண்ணிடம் போய் 'பெண் வீட்டார் எவ்வளவு வரதட்சணை தருகிறார்கள்?' என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர், ''நாங்கள் யாரோ கல்யாணம் நிச்சயம் செய்கிறோம், உங்களுக்கென்ன?'' என்று ஏளனமாகச் சிரித்தார். அதற்குள் ஒருவர், 'அந்த மாதிரி தப்பாப் பேசாதே. அவர்கள் கேட்டதில் என்ன தவறு?' என்று சமாதானப்படுத்தி 'பெண்ணின் தாய்மாமன்' 'பெண்ணிற்கு 100 பவுன் போடுகிறோம். மேலும் மாப்பிள்ளையின் துணிமணி, கைச்செலவு ஆகியவற்றுக்கு ரூபாய் 10,000 மும் கொடுக்கிறோம்'' என சர்வசாதாரணமாகக் கூறினார். நாங்கள் வரதட்சணை பற்றி ஏதோ சொல்லப் போக, பெரிய தகராறே ஆகிவிட்டது. எல்லோரும் எங்களைப் பார்த்துக் கேலி செய்தது தான் மிச்சம்'' என்றார் வருத்தத்துடன்.

''அன்பான உள்ளங்களை, கள்ளங்கபடமற்ற வாழ்க்கையைப் பார்த்தோம். நகர கல்லூரி மாணவிகள் கண்டிப்பாக இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களிலாவது கிராமங்களுக்குப் போக வேண்டும்'' என்கிறார் பிரிசில்லா.

— மைதிலி பத்மநாபன்

காலம் நம் கைகளில்...

—அகல்யா



பப்ளிக் பிராஸிக்யூட்டரும் என் அப்பாவின் நெருங்கிய நண்பருமான சிவசண்முகம் தமது மூக்குக் கண்ணாடியைக் கழட்டிய பின் கைக்குட்டையால் நெற்றியிலிருந்து முன் வழுக்கை வரை வியர்வையைத் துடைத்துக் கொண்டார்.

அம்மா இன்னும் அக்காவின் மரண அதிர்ச்சியிலிருந்து மீளாமல் நாற்காலியிலேயே சிலையாகியிருந்தாள்.

அப்பாதான் முதலில் பேச ஆரம்பித்தார். ''இப்ப இவரை என்ன பண்ணச் சொல்ற?''

நிதானமாக ஆனால் அழுத்தந்திருத்தமாக சொல்ல ஆரம்பித்தேன்.

''நீங்க... இனிமே அக்காவோட கேஸை அக்ஸிடெண்டா, கொலையான்னு கொண்டு போகாம தற்கொலையாக... ஏன் இருக்கக் கூடாதுங்கற ரீதியில நடத்துங்க''

''ம.... என்னமது... பக்கத்து வீட்டுக்காரங்கள்ளாம் கொலைதான்னு அடிச்சு சொல்றாளே.. அந்த மூணு நாசமாப் போற கடங்காரங்களும் சேந்து அன்னிக்கு ராத்திரி நம்ப பொண்ணை கதற... கதற அடிச்சதா சொல்றாளே. அந்த மூணு பேருமே... தான் காலை தொறந்து வச்சி.... அவளை உள்ளே தூக்கிப் போட்டு... கொளுத்தியிருக்கணும். இது கொலை... அப்பட்டமான கொலை... ஐயோ... என் பெத்த வயிறு பத்திண்டு எரியறதே... என் பொண்ணு எப்படி துடிச்சிருப்பா... ஓ.... ம்....ம்...'' — அம்மா விசும்பியபடி அழ ஆரம்பித்தாள்.

''ஸ்... அப்படி சொல்றவங்கள்ளாம் ஏன் கோர்ட்டுக்கு வந்து சாட்சி சொல்லலே?... போலீஸ் என்கொயரி நடந்துதே.... அந்த தெருவுல எந்த ஒரு பிராணியாவது வாய் தொறந்துச்சா?... சொல்லும்மா.... நீயும், நானும் அதை கொலை, கொலைன்னு கத்தினா போதுமா?''

சிவ சண்முகம் தொண்டையைக் கனைத்துக் கொண்டார்.

''ஓ.கேம்மா... நாளைக்குக் கோர்ட்ல என் பேச்சு தற்கொலைய பத்தினதாத்தான் இருக்கும். நீ எதுக்காக இந்த வழில போகச் சொல்றேன்னு எனக்குத் தெரியல... உன் அப்பாகிட்டயும் நீ சொல்லலியாம். நானும் உன்னை வற்புறுத்தலே. என்னு ஒரு லா காலேஜ் ஸ்டூடண்ட் தவறான வழில சிந்திக்க மாட்டேன்னு நான் நம்பறேன்''

அதை ஆமோதிப்பதாய் அவரைப் பார்த்து புன்னகைத்தபடி மெல்ல எழுந்து ஜன்னலருகில் சென்றேன். மனத்தினுள் அக்காவின் மணக் கோலமும், பிணக் கோலமும் மாறி... மாறி.... வர... கண்கள் மெல்ல கலங்கியது... அக்கா.... பிரேமா அக்கா....

''ஏய்.... ப்ரேம்... நீ ரொம்ப லக்கிடி... மூத்தவளா பொறக்கறவளே கொடுத்து வச்சவதான். எல்லாமே அவளுக்குத்தான் பர்ஸ்ட்... தாய்ப்பால்ல இருந்து சகலமும். உன்னோட ஹஸ்பெண்ட்... ப்பா... குட் மேட்ச்.....'', — என்ற என் குரலில் மகிழ்ச்சியுடன் லேசான பொறாமையும் இருந்ததென்னவோ உண்மை.

நானும் லா ஸ்டடியை தூக்கி எறிந்து விட்டு என் பெற்றோருக்கு இன்னொரு சன்–இன்–லாவை அறிமுகப்படுத்தலாமா என யோசிக்க ஆரம்பித்தேன். அக்காவின் கண்

களில் கண்ணீரை சந்திக்கும் வரை.

அது ஒரு மே மாதத்தின் வறண்ட தினம். மாலை ஆறு ஆகியும் சூரியன் தளரவில்லை. நான் லைப்ரரி போய் விட்டு ப்ரண்ட்ஸ் வீட்டிற்குப் போய் விட்டு மெல்ல வீட்டினுள் நுழைந்தேன். ஆச்சரியமாயிருந்தது, வீட்டின் அமைதி. அதிர்ச்சியாயிருந்தது அக்காவின் நிலைமை.

''ஹாய்... என்னுச்சு ஒனக்கு?''

அழுதாள். ஆறுதலாய் தொடையில் தட்ட 'ஆ' வென அலறினாள். பார்த்தால்... ஓ... என்ன குரூரம்... சூட்டு ரணம்... தேகம் முழுக்க சிலிர்த்தது. அவளின் உடல் இன்னும் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தது. உடல் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறியுடன் சுட ஆரம்பித்தது.

உடனே ஆட்டோ பிடித்து என் ப்ரெண்டுடைய அக்காவின் ஹாஸ்பிடலுக்கு அழைத்துப் போனேன். அவர் அக்காவை பரிசோதித்த பின்தான் உடல் முழுக்க... மேலும் பல ரணங்களை... விவரிக்க இயலாத அளவுக்கு அறிய முடிந்தது.

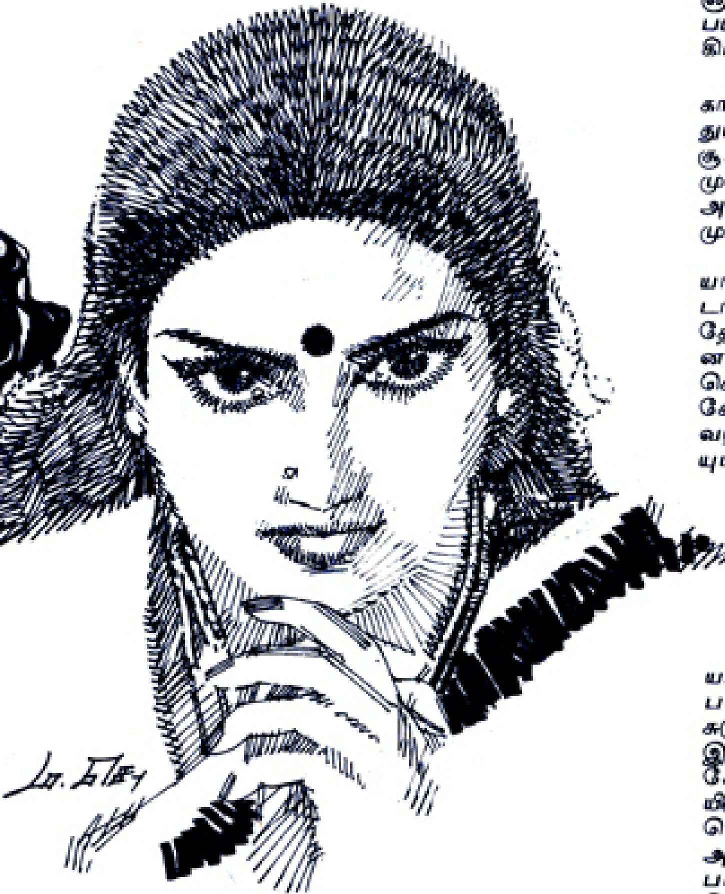
திருமணம் முடிந்து ஒரு மாதத்தில் ஸ்கூட்டர் வாங்கித் தந்து விடுவதாக அப்பா இறைஞ்சியிருந்தாராம். ஆனால் கெடு முடிந்து மேலும் பதினைந்து நாள் ஓடியதால் தரப்பட்ட ரணங்களாம் இவை. வந்தால் ஸ்கூட்டருடன் வா, இல்லாவிட்டால் வராதே என்ற தீர்ப்பு வேறு.

மூன்று தினங்கள் ஹாஸ்பிடல் வாசம். அப்பா கடனைத் திரட்டிய பணத்துடன் வந்தார். ரணம் தாங்கிய மகளுடன், பணம் தாங்கிய பையுடன் அப்பா கிளம்பினார். அக்காவின் கண்களில் தென்பட்ட மிரட்சி என் மனத்தில் செதுக்கிய சிற்பமாய் பதிய...

''ஏம்பா... அவங்க ஸ்கூட்டருக்காக கேட்ட பணத்தை நாம கொடுத்துட்டோம்... அது மேல போட்ட சூட்டை அவங்க திரும்ப வாங்கிக்க முடியுமான்னு கேட்டீங்களாப்பா... அந்த வலிய அவங்க ஈடு செய்ய முடியுமான்னு கேட்டீங்களாப்பா?''

''எப்படிம்மா கேப்பேன்? தெரியாம உரலுக்குள்ள தலைய விட்டாச்சு... இப்ப இடிக்குதே... இடிக்குதேன்னு சொல்லி என்ன பிரயோஜனம்?... இனியும் மகள ஒண்ணும் செய்யாமஇருக்கணுமேன்னு அவங்க கேக்கறத ஒழுங்கா கொடுத்திண்டு வர வேண்டியதுதான். நம்ப மேலயும் தப்பு இருக்கில்ல....?''

''எதுப்பா நம்ம தப்பு. அவங்க கேக்கறதுக்கெல்லாம் தலையாட்டிண்டு... கல்யாணத்துக்கு வாங்கின கடனே தலைக்கு மேல இருக்கும் போது அவாளால மேலும் ஒரு மாசம் பொறுக்க முடியாதா? ஏன் நீயும் தானே ரெண்டரை பக்கத்துக்கு... 'மாப்ளே மன்னிச்சுடுங்க.... மாப்ளே மன்னிச்சுடுங்க... இன்னும் ஒரு மாசம் பொறுத்துக் கோங்கோ'ன்னு கெஞ்சி எழுதியிருந்த... உன் கெஞ்சுதலுக்கு மதிப்பு கொடுத்திருந்தா அக்கா ஒடம்பை அப்படி ரணகளம் பண்ணியிருப்பாங்களா? சொல்லுப்பா... சொல்லு''



மனசில் மெல்ல... மெல்ல... பாரதியின் அந்த கற்றையான மேல் நிமிர்ந்த காளியின் சூலாயுதத்தை ஒத்த... மீசை நினைவுக்கு வந்தது... நெஞ்சில் புதியதாய் ஒரு ஆவேசம் புயலாய் கிளர்ந்தது. அமைதியாயிரு... காலம் நம் கைகளுக்கு வரும்... அது வரை காத்திரு...

பெண்ணுக்கு வரதட்சணை தர சேர்க்கும் பணத்தை அவளின் படிப்பிற்கு செலவு செய். நன்றாக படிக்க வை. ஒரு வேலை வாங்கிக் கொடு. சொந்தக் காலில் அவளை

நிற்க வை. தனியாளாக தைரியமாக வாழ அவளைத் தயார் படுத்து. அத்தகைய காலம் வரும் போதுதான் இந்த நத்தை சமுதாயம் நகர்ந்து வழி கொடுக்கும். அப்படியும் நகரா விட்டால் நசுக்கி வழி ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் மனத்திட்பம் பெண்களுக்கு வர வேண்டும்.

ஆனால் இன்னும் கூட இது போன்ற பெற்றோர்கள் உள்ள வரை இந்த சமுதாயம் திருந்த வழி ஏதும் உண்டா?

அவங்களுக்கு தலை ஆடிதான் ரொம்ப விசேஷமாம். மாப்ளைக்கு மூணு பவுன்ல மோதரமும், ரெண்டு பவுன் கனத்துல ஆறு வளையலும் செஞ்சு குல தெய்வத்துக்கு சாத்தி பொண்ணு மாப்ளைக்கு பொண்ணு வீட்டுக்காரங்க தர்றது வம்சா வழியா வர்ற சடங்காம். அப்பதான் குலம் வெளங்குமாம்"

ஆடிக்கு அழைக்கப் போய் விட்டு வந்த அப்பாவின் சொற்கள் அல்ல எங்கள் நெஞ்சில் வீசப்பட்ட கற்கள்.

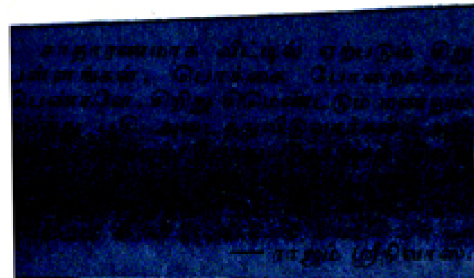
அம்மா ஒரு பெண்ணைக் கட்டிக் கொடுத்து விட்டே மூப்பு எய்தியவளாய் காட்சியளித்தாள். முன்னெல்லாம் அக்காவும், அம்மாவும் வெளியே போனால் அவர்களை சகோதரிகள் என்றுதான் சொல்வார்கள்.

அம்மாவால் அழக்கூட முடியவில்லை. என்னை ஒவ்வொரு முறை பார்க்கும் போதும் அம்மாவின் பெருமூச்சை என்னால் உணர முடிந்தது. 'மொதப் பொண்ணு வாழ்க்கப்பட்டே இப்படி சீரழியுதே... ரெண்டாவதை எப்படிக் கரை சேர்க்கப் போறமோ?...'

அம்மாவின் ஒற்றை வடம் சங்கிலியும், என் தாமரை மொட்டு தோடும், வளையாயும், மோதிரமாயும் மாறியது பற்றி கூட கவலையில்லை... அவர்கள் சொன்ன பவுனில் முழுசாய் ஐந்து பவுன் குறைந்திருப்பதை எண்ணித்தான் கவலைப்பட்டோம்.

காலம் முழுதும் உன்னை காப்பாற்றுவேன் என அக்னி முன் சத்தியம் செய்து கைப்பிடித்தவன் அக்னியாலேயே அவளைக் கழுவுகிறான். மனித உடலில் திரியும் ரத்த சிலந்திகள். சே...

அக்காவும், அவனும் — சுதாகர் பேருக்குத் குறைச்சலில்லை. வெளக்கு மாத்துக்கு பட்டு குஞ்சலம்ங்கற மாதிரி... வந்தாகி விட்டது. அக்காவை பார்த்ததும் ஒரு விநாடி மூச்சே நின்று விட்டது. அவளின் நிலைமைக்கு அம்மாவே எவ்வளவோ தேவலாம் போல... கண்கள் உள்ளே போய் கருவளையம் கட்டி... கன்னங்கள் வற்றி உலர்ந்து... கழுத்து நரம்புகள் வெளித் தெரிய... ஜீவனே இல்லாமல்.... அக்கா.... பிரேமாக்கா!



சுதாகரை பார்க்கும் போதெல்லாம்... உணர்ச்சி கொந்தளித்தது. கற்றை மீசையும், தீர்க்கமான மூக்கும் மனசில் நிற்க... 'நீயெல்லாம் ஒரு ஆண். சே... எதிர்த்து நின்று உன்னை ஒரு அடி... ஒரே ஒரு அடி கொடுத்தால் உன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமா?... இந்த சமுதாயம்தான் தாங்கிக் கொள்ளுமா?' அவனின் சிரிப்பும், பேச்சுகளும்... ரப்பிஷ்...

அப்பா அவனிடம் பவுன் சற்று குறைவதாக சொல்லிய உடனேயே அவனின் முகம் லேசாய் கருமையானதை உணர முடிந்தது.

நூற்றில் ஒன்றிரண்டு விதி விலக்காய் இருக்கலாம். மற்ற ஆண்கள் அனைவரும் அலை பாயும் மனத்தினர்தான். இதை அறிய மனவியல் படித்திருக்க வேண்டியதில்லை. மனக் கசப்பை தொண்டையில் நிறுத்திக் கொண்டு, முன் வந்த தலைமுடியை ஓரமாய் கோதி விட்டுக் கொண்டே கன்னங் குழிய சிரித்தபடி,

''வால்... வெறும் மோதிரமா பாத்தத விட இப்ப உங்க விரல்ல போட்டு பாக்கும் போதுதான் அதோட கம்பீரமே தெரியுது... ஃபெண்டாஸ்டிக்...'', — எனச் சொன்னதும் அவன் முக அசடு — தோட்டத்தில் அக்காவும், அவனுமாய் சேர்ந்து ஒரு க்ளிக்... அக்கா மட்டும் தனியாக ஒரு க்ளிக்... என போட்டோ எடுத்து — அவர்கள் ஊருக்குக் கிளம்பும் வரை எந்த கோபமும் அவனுள் எழும்பாதவாறு பார்த்துக் கொண்டது...

அதன்பின் பதினைந்து தினங்கழித்து ஒரு கடிதம் வந்தது. கொடுக்காத பவுனின் விலையாக ரூபாயாக தரும்படியும், ஒரு நிலம் விலைக்கு வருவதாகவும், மாமனார் எழுதியிருந்தார். அப்பா... இப்போதெல்லாம் ஒன்றும் முடியாது... நாலைந்து மாதங்கள் ஆகட்டும்... தீபாவளி வாக்கில் பார்க்கலாம் என்ற ரீதியில் பதில் எழுதி விட்டார்.

திடீரென ஒரு நாள் பதினொரு மணி சுமாருக்கு அப்பா என்னைத் தேடிக் காலேஜ் ஓடி வர... கையில் தந்தி அவரின் இதயத்தை போலவே படபடக்க..... ''பிரேமா ஸீரியஸ்... ஸ்டார்ட் இம்மீடியட்லி'' —

தலை கிர்ரென சுழன்றது. என்னது இது? என்னாச்சு அவளுக்கு? அம்மாவை அழைத்துக் கொண்டு டிரெயின் ஏறி ஊர் போய்ச் சேரும் போது... போலீஸ் கேஸ் புக் பண்ணி அக்காவின் உடல் போஸ்ட் மார்ட்டம் செய்ய சென்றிருந்தது.

காஸ் கசிந்து ஆக்ஸிடெண்டாம்... ஓ... நவீனகாலமல்லவா? இனி ஸ்டவ் வெடிக்காது. காஸ்தான் லீக்காகும்!

போலீஸ் விசாரணை, கேஸ், கோர்ட் என்றாகி இதோ நாளை என் அக்காவின் மரணம் கோர்ட் படி ஏறுகிறது. நாங்கள் இருந்ததை எல்லாம் அக்காவையும் சேர்த்து

The Hawkins Range

Greater Economy & Convenience— from 38 Models of Pressure Cookers

Ten sizes from 2 to 22 litre.



Simmermatic— the electric slow cooker



Inframatic— the infra-red cooker



Hawkins the safest fastest way to tasty food

Available at:
SABHARI DISTRIBUTORS,
17, Ramanathan St., T. Nagar, Madras-600 017. Ph: 441838.
3, Janaki Narayanan Road, Somasundaram Colony, Madurai-625 016.
506, Veeraboyan Colony, (Near Central Bus Stand), Gandhipuram, Coimbatore-641 018.

அவர்களிடம் கொடுத்து விட்டோம்.

நீலிக் கண்ணீர் வடிக்கும் மாமியார் என்ன?

''கோந்தே... என்னே நொடிக்கு நூறு தரம்... மாமா... மாமான்னு கூப்பிடுவியே... இப்படி போயிட்டியே?'' என்று கதறும் மாமனர் என்ன? ஒரு வார தாடியுடன் சோகமே உருவாய் நிற்கும் சுதாகர் என்ன?

நல்லவேளையாக அரசுத் தரப்பில் ஆஜராகும் சிவசண்முகம் அப்பாவின் பழைய நண்பர் என்று தெரிந்ததும்தான் என்னுள் மெல்ல மெல்ல பாரதியின் மீசை அடர்த்தியாய் படர ஆரம்பித்தது.

அவர்கள் போலீஸை வசப்படுத்தி ஆக்ஸிடெண்ட் என்று ஃபைல் பண்ணப் போகிறார்கள் என்று தெரிய வந்தது. அவர்களுக்காக ஆஜராகும் அட்வொகேட் இது போன்று ஸ்டவ் வெடித்து இறந்த மனைவிகளின் கணவன்களுக்காக வாதாடி நிறைய வெற்றி கண்டவராம். பெயர் மார்த்தாண்டமாம்.

சிவசண்முகம் கூட கேட்டார்.

''அம்மாடி... சொல்றேனேன்னு தப்பா நெனைக்காதே. அவங்க மூணு பேரும் சேர்ந்துதான் கொன்னிருக்கான்னு நல்லாத் தெரியுதே... அதனாலே கொலே செஞ்சிட்டாங்க அப்படின்னே கேஸ் ஃபைல் பண்ணுங்களேன்.''

''அங்கிள் நீங்கதானே சொன்னீங்க, அந்த மார்த்தாண்டம்... எப்படியும் கேஸை ஆக்ஸிடெண்டுன்னு பண்ணிடுவான், நம்ப கிட்டயும் எந்த எவிடென்ஸும் கெடையாதுன்னு!''

''ஆமா!''

''அதனாலே கொலே செஞ்சாங்கன்னு நாம அவங்க மேலே கேஸ் போட்டா மட்டும் ஜெயிச்சுடவாப் போறோம்?''

''இல்லே...''

''அப்ப தற்கொலேன்னு வர்ற மாதிரி நீங்க கேஸை நகர்த்திட்டுப் போங்களேன்...''

''அப்ப அவங்களும் சட்னு ட்ராக் மாத்தி நம்ப சைடில வந்துடுவாங்களே... எல்லோரும் ஒரே கப்பல்ல பயணம் செஞ்சா... கேஸே இல்லாம போயிடுமேம்மா?''

''நான் எதிர்பார்க்கிறதும் அதுதான் அங்கிள். நீங்க அப்படியே செய்யுங்க. மத்ததை பின்னால பேசிக்கலாம்.''

மறுநாள். கோர்ட் கடிகாரம் பத்தரை காட்டிக் கொண்டிருந்தது.

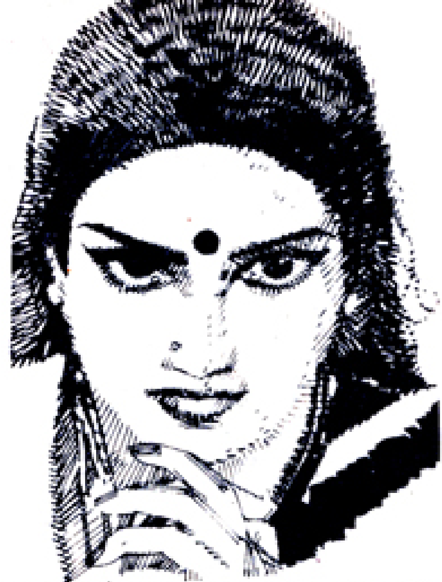
பப்ளிக் பிராஸிக்யூட்டர் சிவசண்முகம் கூண்டில் நின்று கொண்டிருந்த போஸ்ட் மார்ட்டம் செய்த டாக்டரை நெருங்கி விசாரணையை ஆரம்பித்தார்.

''நீங்கள்தானே இந்தக் கேஸில் சவப் பரிசோதனை செய்து ரிப்போர்ட் தந்தவர்?''

''ஆமாம்.''

''அது தற்செயலாக நிகழ்ந்ததா அல்லது பலவந்தமாக...''

''நான் சவப் பரிசோதனை ரிப்போர்ட்டில் கூறியபடி எதிர்பாராதவிதமாக நிகழ்ந்த விபத்துதான். ஏனென்றால் உடலில் கைகால்கள் கட்டப்பட்டதாகவோ, வேறு அடிகளோ, மயக்க நிலேயோ ஏதும் இல்லே. எனவே எதிர்பாராத விபத்துதான்.



''ம்.... சரி... நான் ஒன்று கேட்கிறேன். சாத்தியமுள்ளதா, இல்லையா என்று மட்டும் கூறினல் போதும். ம்... இன்றைய காலே தினசரியில் மூன்றும் பக்கத்தில் ஒரு செய்தி... பெற்றோர் சினிமா பார்க்கச் செல்லத் தடை விதித்ததால் மனமுடைந்து வாலிபர் தற்கொலே... இந்த வாலிபரை நீங்கள் பரிசோதித்தாலும்... இதே போன்று உடலில், கை,கால்கள் கட்டப்பட்டதாகவோ, வேறு அடிகளோ, மயக்க நிலேயோ ஏதும் இருக்காது, அப்படித்தானே?''

''நிச்சயமாக. அவர் விஷமருந்தியிருந்தால் ஏற்படும் மயக்க நிலேயைக் கண்டறியலாம். மற்றபடி ரிப்போர்ட் அதுபோல்தான்.''

''ஒரு சினிமா பார்க்கத் தடை விதித்ததற்காக யாராவது தற்கொலே செய்து கொள்வார்களா?''

திடீரென் மார்த்தாண்டம் எழுந்து, ''அப்ஜெக்ஷன் யுவர் ஆனர். பப்ளிக் ப்ராஸிக்யூட்டர் வழக்குக்குத் தேவையில்லாத விவரங்களேக் கூறித் திசை திருப்பப் பார்க்கிறார்.''

''இல்லே யுவர் ஆனர், இந்த கேஸுக்கு வேண்டிய முக்கிய விஷயத்தைப் பெறத்தான் இந்த விசாரணையை நடத்துகின்றேன். மேலும் இவ்விசாரணே தொடரத் தாங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும்''

''அப்ஜெக்ஷன் ஓவர் ரூல்டு... யூ புரொஸீட்...''

''ரொம்ப சென்சிடிவ் மைண்ட் உள்ளவங்கதான் துணிச்சலா இதுபோல எமோஷனல் ஃபீலிங்ல தற்கொலே செஞ்சுக்கறாங்க'' — டாக்டர்.

''அப்ப... பிரேமா இறந்ததையும் நீங்க சொல்றதை வச்சிப் பார்த்தா தற்கொலேன்னு சொல்லலாம் இல்லேயா?''

டாக்டர் சிறிது திணறினர். உடலே லேசாய் அசைத்தார், தலேயையும் கூட.... நீதிமன்றமே அமைதியாய் இருந்தது. பின்,



"அட உங்களுக்கும் மனைவியா?"

நான் ஏ.ஜி.எஸ். அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கிறேன். எங்களுடைய மேலதிகாரி நாங்கள் தினமும் வருகைப் பதிவேட்டில் கையெழுத்திடும் போது தாமதமாக அலுவலகத்திற்கு வருபவர்கள், அலுவலகத்திற்கு வரும் நேரம், தாமதமாக வருவதற்கான காரணம் முதலியவற்றைக் குறிப்பிட வேண்டும் என்று கூறியிருந்தார்.

பொதுவாக எல்லோரும் எழுதும் காரணம் "பஸ் லேட்" என்பதுதான். அதனால் முதலில் வருபவர் ஒருவர் மட்டுமே "பஸ் லேட்" என எழுதுவார். அதன்பின் வருபவர்கள் அதன் கீழ் "do" என எழுதிவிடுவோம். நான் ஒரு நாள் அலுவலகத்திற்குத் தாமதமாக போன போது வழக்கம் போல் நேரம் எழுதிவிட்டு "do" என எழுதிவிட்டுச் சென்றேன். ஒரு அரைமணி நேரங்கழித்து என்னை மேலதிகாரி கூப்பிடுவதாக பியூன் வந்தார்.

நான் போனவுடன் "அட! உங்களுக்கும் மனைவியா?" என்று அவர் கேட்கவும் எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. அவரோ விழுந்து விழுந்து சிரித்தார். பிறகு என்னிடம் பதிவேட்டைக் காண்பித்தார். அதில் "மனைவி பிரசவித்திருக்கிறாள்" — ராம் மோகன், 2. — do — ஆர். கீதா என்றிருந்தது. அதைப் பார்த்தவுடன், எனக்கும் சிரிப்பு வந்துவிட்டது. இந்த விஷயம் ஆபீஸ் முழுவதும் பரவி ஒரே கிண்டல்தான்!

— ஆர். கீதா.

"ம்... சொல்லலாம்..."

"பின் எப்படித் தற்செயலான விபத்து என அறிக்கை அளித்தீர்கள்?"

"ம்... அது... நாங்கள் உடல்களைக் கொண்டு அவை தாக்கப்பட்ட விதம் கொண்டுதான் பெரும்பாலும் முடிவெடுக்கிறோம். இறந்தவர்களின் மனங்களை எங்களால் ஊடுருவ முடியாது. அவர்களின் பிரச்னைகளை, உள் விவகாரங்களை போலீஸ்தான் ஆராய வேண்டும். நாங்கள் கிடைத்த உடலை வைத்துத்தான் ஆராய்கிறோம். அதைத்தான் ரிப்போர்ட் செய்கிறோம்."

"சரி... நீங்கள் சொல்லியபடியே பார்த்தால் இப்படியும் நடந்திருக்கலாம் என்று சொல்லலாம் இல்லையா...?"

"ஆம்... விபத்து என்று எப்படிக் கூறினேனோ அதுபோலத் தற்கொலை என்றும் கூறலாம். ஆனால், அந்தப் பெண்ணின் உள்மனப் பிரச்னைகள், நடவடிக்கைகள் பற்றிப் போலீஸ்தான் நன்றாய் ஆராய வேண்டும்."

"அப்படியானால்... பின்னணியில் ஒரு காரணம், அது சினிமாவிற்குத் தடை சொல்லியது போல மிகச் சாதாரணமான ஒரு காரணம் இருந்தால் கூடத் தற்கொலைக்கு அதிக சான்ஸ் உள்ளது எனக் கூறுகிறீர்கள்..."

"நிச்சயமாக..."

"நோட் திஸ் பாயிண்ட்... யுவர் ஆனர். மிக்க நன்றி டாக்டர். யுவர் ஆனர்... தற்கொலையா, விபத்தா என்பதில் பிரேதத்தைப் பரிசோதித்த டாக்டரே தற்கொலைக்கு அதிக அளவு சான்ஸ் உள்ளதாகத் தெரிவித்துள்ளார். எனவே, போலீஸ் அப்பெண்ணின் தற்கொலைக்கான காரணங்களை ஆய்ந்து தங்கள் முன் வைக்கக் கோரி இந்தக் கேஸின் விசாரணையை இத்துடன் முடித்துக் கொள்கிறேன்."

கோர்ட் மெள்ள கலைய... மார்த்தாண்டம் முகம் சிவந்து... தம் உதவியாளர்களிடம் கோபமாய் ஏதோ எரிந்து விழுந்து கொண்டிருக்க... முகமெல்லாம் ரத்தம் படிந்து வெளுத்துப் போய் அருகே சுதாகர் நின்று கொண்டிருக்க... அவன் அருகாய் விஷயம் எங்கே போகின்றது எனப் புரிபடாமல் அவனின் பெற்றோர் பேதலித்தபடி நிற்க... நிம்மதியாய்ப் புன்னகைத்தபடி நான் அம்மாவையும் அப்பாவையும் காரில் ஏற்ற... சிவசண்முகம் ஏறி அமர்ந்ததும் அவரின் வீடு நோக்கிக் கார் கிளம்பியது.

அறையின் மௌனத்தைக் கலைக்க என் ஹேண்ட் பேக்கைத் திறந்து, உள்ளே திருமணத்தின் போது எடுத்த போட்டோக்களையும்... தலை ஆடியின் போது எடுத்த போட்டோக்களையும் மேஜை மீது பரப்பினேன்.

லேடி டாக்டர் பரிசோதித்து எழுதித் தந்த காயங்கள், அதன் இடங்கள், ரணத்தின் விஸ்தீரணங்கள் முதலியன அடங்கிய ரிப்போர்ட்டையும் எடுத்து வைத்தேன்.

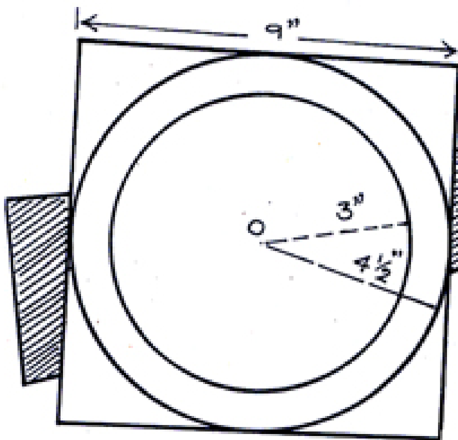
"அக்கா தற்கொலை செஞ்சுக்க மூல காரணமா இருந்தாங்கன்னு அவங்க மூணு பேர் மேலேயும் போலீஸ்ல கேஸ் தாக்கல் பண்ணிக் கோர்ட்ல வழக்குத் தொடரலாம். எவ்வளவு மிருகத்தனமான முறை. உடலின் மிக மென்மையான பகுதிகளில் தாக்கப்பட்டிருந்தாங்கன்னு சொல்ல அவளை செக்கப் செஞ்ச லேடி டாக்டர் வருவார். ஒரே வருஷத்துக்குள்ள எத்தனை கொடுமைகளைத் தாங்கிக்கிட்டு இருந்தாங்கிறதை இந்தக் கல்யாணப் போட்டோவும், இந்தத் தலை ஆடிக்கு எடுத்த போட்டோவும் கொஞ்சமாவது உதவுமில்ல... அவ வாழ்க்கையில எந்த அளவுக்கு விரக்தியடைஞ்சு போயிருந்தான்னு காஸ்ல தீக்குளிக்கற முடிவுக்கு வருவாங்கிறதை நீங்க ஒங்க வாதத் திறமையை ஜட்ஜ் கண் முன்னால் கொண்டு வரணும்.

அவளை சவப் பரிசோதனை செஞ்ச டாக்டரோட ஸ்திரமான கோர்ட் வாக்கு மூலம் நம்ப பக்கம் இருக்கு... ஸோ... அவங்களுக்குச் சிறைத் தண்டனைங்கறது முடிவு செய்யப்பட்ட விஷயமாய்டுச்சி. இதுல எங்கேயாவது லூப் ஹோல்ஸ் இருக்கா சொல்லுங்க அங்கிள்?''

''அம்மாடி... கைகொடு... அவங்க கொலையை ஆக்ஸிடெண்டுன்னு மாத்தத்தான் திட்டம் தயாரிச்சிருந்தாங்க... அதுதான் எப்பவுமே நடக்கும். ஏன்னு மகளே இழந்த தவிப்புல பெத்தவங்க மாமனார் வீட்லதான் கொன்னுட்டாங்கன்னு கேஸ் போடுவாங்க... இன்னி வரைக்கும் நாத்துல தொண்ணூத்தொம்பது பேர் ஆக்ஸிடெண்ட்னு நிரூபிச்சுட்டு நிம்மதியாத்தான் இருக்காங்க...''

''நீ இப்ப காட்டற பாதை ஓ... அழுகையை நிறுத்திட்டு, ஆற அமர யோசிச்சா, அருமையான வழி கெடைக்கும்னு நீ சொன்ன விதம்... இந்தக் கேஸை நான் நடத்தலம்மா! நான் வெறும் கருவி... இயக்கம்லாம் நீதான். கெடைக்கப் போற வெற்றி உன் அக்காவின் சாவுக்காக மட்டுமில்ல... ஆயிரமாயிரம் பொண்ணுங்க தெனமும் உள்ளுக்குள்ளேயே எரிஞ்சி, புகைஞ்சி போயிட்டிருக்காங்களே. வாழறதா, சாகறதான்னு போராடிக்கிட்டிருக்காங்களே, அவங்களுக்காகவும் கெடைச்ச வெற்றி. இந்தக் கேஸ்ல தீர்ப்பு எழுதப்படும்போது பெண்களின் தலையெழுத்தும் புதியதாய் மாறப் போவது நிச்சயம்... நிச்சயம்மா...'' — என லேசாய் அவரும் குரல் உடைந்தார்.

மனத்திலும் தீர்க்கமாய் மூக்கும், கற்றை மீசையும் விசுவரூபமெடுக்க... மெல்ல எழுந்தேன். இப்போதுதான் அக்காவின் மரணம் மனத்தில் உறைத்தது. மூத்தவளா இருக்கிறது கொடுத்து வச்சவ மட்டும் இல்ல. பாவப்பட்டவளும்கூட. சாகறதுலயும் அவதான் ஃபர்ஸ்ட்... என் மனம் சொல்ல... தனிமையை நாடினேன். மௌனமாய்க் குரல் உடைந்தேன். குலுங்கிக் குலுங்கி அழ ஆரம்பித்தேன்.





சிறுமியின் தொப்பி

(2 வயதிலிருந்து 5 வயது வரை)

சிறுமியருக்கு அவர்கள் உடுப்புக்கு ஏற்ற நிறத்தில் தொப்பி அணிந்தால் பார்க்க அழகாக இருக்கும். குறைந்த செலவில் அழகாகத் தைக்கலாம்.

வேண்டிய பொருட்கள்:

9'' × 9'' அளவில் ஒரு சதுர துணி (டெரிகாட்டன், பாலியெஸ்டர் போன்ற துணி ரகங்கள் ஏற்றவை.)

சிறிய லேஸ்— விருப்பமான நிறத்தில் 30'' தேவை,

சிறிய எலாஸ்டிக் — 10''

செய்முறை:

துணியின் பின்புறத்தில் 4½'' ஆரத்தில் ஒரு வட்டம் வரையவும். o வை மையமாக வைத்து 3 அங்குலத்தில் ஒரு வட்டம் வரையவும். வெளி வட்டத்தைக் கத்திரிக்கோலால் வெட்டியெடுக்கவும். இப்போது வட்ட வடிவத் துணி கிடைக்கும். அதன் ஓரத்தை மடித்து லேஸ் வைத்துத் தைத்து விடவும். எலாஸ்டிக்கை வரைந்துள்ள உள் வட்டத்தின் மேல் வைத்து இழுத்து மெஷின் மூலம் தைத்து விடவும். இப்போது அழகான தொப்பி தயார். சிறுமியர் இதை விரும்பி அணிவர். இந்தத் தொப்பியைத் தைத்துப் பரிசாகவும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

— கஸ்தூரி நிக்கோலஸ்.

பல் முளைக்கும் பருவமான 5000 மணி நேரமும் உங்களால் குழந்தையை கண்காணிக்க முடியுமா?

எப்போதும் சிரித்து மகிழ்ந்து விளையாடும் உங்கள் குழந்தை பல் முளைக்கும் பருவத்தில் திடீரென்று அழும்... தொல்லை பல தரும்.

கொஞ்சம் அசட்டையா இருந்தால் போதும் கண்டதை எல்லாம் கையிலே எடுத்து இழுக்கும். அப்புறம் அதை யெல்லாம் வாயிலிட்டு ஈறுகளால் அழுத்தி கடிக்கும்.

புத்தகம், செருப்பு, படுக்கை விரிப்பு, டெலிஃபோன் ஒயர்... இப்படி எது கிடைத்தாலும் வாயில் போட்டுக் கொண்டு, பல் முளைக்கும் போது ஏற்படுகிற தீவிர வலியையும் வேதனையையும் போக்கிட முனையும்.

இயற்கையிலேயே குழந்தைகளின் ஈறுகள் பிஞ்சு போன்றது. அந்த பிஞ்சு ஈறுகளில் ஊறு ஏற்பட்டால் கிருமிகளால் வயிற்றுப் போக்கும் தொத்து நோயும் ஏற்படுவது சகசம்.

இத்தனையாண்டு காலமும் தாய்மார்கள், குழந்தைப் பருவத்தில் இதனை தவிர்க்க முடியாத தென்றே கருதி வந்தார்கள். ஆனால் இன்று உலக முழுதும் தாய்மார்கள் டீத்திங் ஜெல் உபயோகிக்கிறார்கள்.

உலகத்தின் மிகச் சிறந்த விதிமுறைகளின் அடிப்படையில், முதன் முறையாக தயாரிக்கப் பட்டது இந்த டீத்திங் ஜெல் என்பதை அறிந்து நீங்கள் பூரித்துப் போவீர்கள். இனி நீங்களும், பல் முளைக்கும் போது ஏற்படும் உங்கள் குழந்தையின் வேதனையை எளிதில் போக்கிட முடியும் — புதிய டீஜெல் மூலம். வழங்குவோர் ராப்டகாஸ் பிரெட். இது பல வகை மருந்துகள், குழந்தை பராமரிப்புத் தயாரிப்புகள் மூலம் டாக்டர்களின் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான ஒரு கம்பெனி.

உங்கள் குழந்தையின் பிஞ்சு ஈறுகளின் மீது இதமான சுவைமிக்க டீஜெலைத் தடவுங்கள். அது உங்கள் குழந்தையை மணிக் கணக்கில் குறுநகையுடன் களித்திருக்கச் செய்யும்.



உலகமுழுதும் உள்ள தாய்மார்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளை புன்னகை யோடு வைத்திருக்க நம்பி இருப்பது டீத்திங் ஜெல்.

மென்மையான ஈறுகளுக்கு இதமளிக்கும்.

தவிர, கண்டதை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளத் தூண்டும் ஆவலையும் கட்டுப்படுத்தும்.

உங்கள் அருகாமையிலுள்ள மருந்து கடையிலிருந்து ஒரு டீஜெல் டியூப் வாங்கி வாருங்கள்.

வேதனை மிக்க பருவத்திலும், உங்கள் குழந்தை வாய் மலர்ந்து சிரிப்பதைக் கண்டு களியுங்கள்.

குழந்தைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள விழையும் உங்களுக்கு விளக்கமளிக்கும் "என்ஜாய் யுவர் பேபி" என்னும் குழந்தைப் பராமரிப்பு பற்றிய துண்டுப் புத்தகத்தை இலவசமாய்ப் பெற்றிட எழுதுங்கள் இம்முகவரிக்கு.

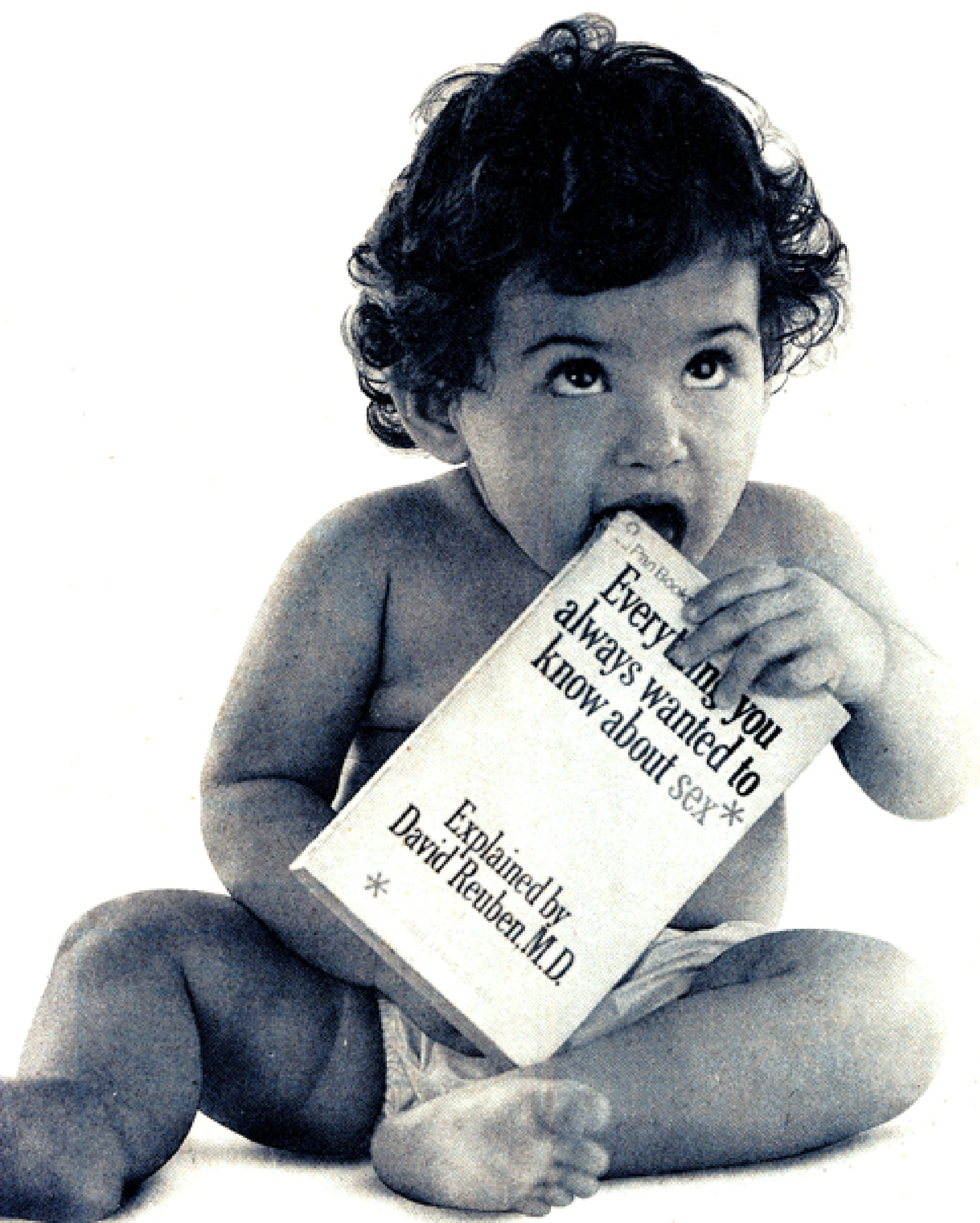
பேபி கேர் டிவிஷன்,
ராப்டகாஸ் பிரெட் & கம். லிட்.
டாக்டர் அன்னி பெசன்ட் ரோடு,
ஒர்லி, பம்பாய்-400 025



RB டீஜெல்

கிராம்புத் தைலம் அடங்கிய டீத்திங் ஜெல்

என்றும் உங்கள் குழந்தையை குறுநகையோடு களித்திருக்கச் செய்யும்.


always wanted to
know about sex*
Explained by
David Reuben, M.D.



ஏகக் குழந்தையுடன் ஆபீசுக்கு..!

என்னுடைய ஸ்நேகிதி லீவில் போனதால் என்னை அவள் இடத்திற்கு 'டெபுடேஷனில்' அனுப்பினார்கள். அவளுடைய வேலை எனக்குப் புதியது. நான் மெள்ளமாகக் கற்றுக் கொண்டு இருந்தேன். ஒருநாள் போன் அடித்தவுடன் செக்ஷனில் ஒருவரும் இல்லாததால் நான் எடுத்தேன். ஸ்டேஷனரி பற்றிய விவரங்கள் மறு முனையில் கேட்டார்கள். எனக்கோ ஒன்றும் புரியவில்லை. ஒரு கணம் விழித்து பிறகு சமாளித்துக் கொண்டு விட்டேன். சப்ளையர் பேசுகிறார் என்று புரிந்து கொண்டேன். உடனே தைரியமாக,

"ஆமாம் சார், உங்களுடைய போனை தான் ஆடிடர் எதிர்பார்த்து கொண்டு இருந்தார். இப்பொழுதுதான் வெளியே சென்றார். உங்கள் நம்பரை கொடுத்தால் நான் அவரிடம் சொல்கிறேன் என்றேன். அவரும் மகிழ்ச்சியுடன் நம்பரை தந்தார். அந்த நிமிடத்தில் மட்டும் நான் சமாளித்து இருக்காவிட்டால் அந்த ஆர்டர் என்ன ஆகி இருக்குமோ? என்னுடைய மானேஜர் திரும்பி வந்து விவரம் தெரிந்து கொண்டு என்னை பாராட்டினார்.

– ரம்யா ஜகன்னாதன். ஐதராபாத்.



நீண்ட கால விடுப்பில் இருந்த நான் அன்று அலுவலகம் சென்றேன். என் சக ஊழியர் ஒருவரை எங்கள் அலுவலக நேர்முக உதவியாளர் கூப்பிட்டு கடுமையாக ஏதோ கண்டித்துக் கொண்டிருந்தார். அப்போது நான் என் அருகில் அமர்ந்திருக்கும் மற்றொரு ஊழியரை 'என்ன விஷயம்' என்று விசாரித்தேன். அதற்கு அவர், "அலுவலக முக்கியமான கோப்பு ஒன்றை "வி" சர்வீஸில் விட்டு விட்டார் அதனால் தான்" என்றார். அதற்கு நான் "எதற்காக அலுவலக கோப்புகளை பஸ்ஸில் கொண்டு போக வேண்டும். அலுவலகத்திலேயே கவனிக்க வேண்டியதுதானே" என்றேன்.

உடனே சுற்றியிருந்த சக ஊழியர்கள் அனை வரும் 'கொல்'லென்று சிரித்தார்கள். அவர் குறிப்பிட்ட 'வி' சர்வீஸ் என்பது பஸ்ஸை அல்ல என்பதும் கோப்பு,அலுவலகத் தலை வரின் பார்வைக்கு அனுப்பப்பட்ட முறையே 'வி' சர்வீஸ் என குறிப்பிடப் பட்டதுமே சிரிப்பிற்குக் காரணம் என்று பின்னால் புரிந்தது.

அதாவது 'வி' சர்வீஸ் பஸ் குறிப்பிட்ட நிறுத்தங்களில் மட்டுமே நிறுத்தப்பட்டு வேகமாக செல்வது போல, அந்த கோப்பு வழிவழியாக **(through Proper Channel.)** அனுப்பப்படாமல் அலுவலக தலைவரின் நேரடி பார்வைக்கு அந்த ஊழியரால் அனுப் பப்பட்டதாம்.

— சரஸ்வதி சீனிவாசன்.



நான் வெளியூரில் வேலை பார்த்து வந்த போது ஒரு இனியவரின் (அவரும் என்னு டைய அலுவலகம்தான்) அறிமுகம் கிடைத்து மனத்தளவில் மட்டும் மிக நெருக்கமானோம். ஜாதி வேறுபாடு எங்களுள் தலைதூக்கவில்லை. ஆனால் சமீபத்தில் ஒரு அல்ப விஷயமாய் எங்களுக்குள் கருத்து வேற்றுமை தலை யெடுத்தது. அதன் விளைவு? அவர் கவனக் குறைவால் கொடூர விபத்தில் சிக்கி இப் போது மருத்துவ மனையில் இருக்கிறார்.

இளம் பெண்களுக்கு நான் என் அனு பவத்தின் அடிப்படையில் கூற விரும்புவது. வாழ்க்கையில் காதலிக்கவே கூடாது. காதல் எத்தகு துயரம் வாய்ந்தது என்பதை அனு பவிப்பவர்க்குதான் தெரியும். அதுவும் ஏற் கெனவே திருமணமானவரை மட்டும் அவர் என்னதான் மேன்மை தங்கியவர் என்றா லும் காதலிக்கவே கூடாது. சிந்து பைரவி கதை சினிமாவில் மட்டுமல்ல. நிஜ வாழ்க் கையிலும் நிறைய இடங்களில் காணப்படு கிறது. ஆனால் கதையிலும், காவியத்திலும் தான் அப்பெண் புகழாரம் சூடிக் கொள் கிறாள். நிஜ வாழ்க்கையில் அப் பெண் 'விலைமாது' என்றழைக்கப்படுகிறாள். அவ ளது சமூக அந்தஸ்து பாழ்பட்டு புழுவினும் கீழாக வதைபடுகிறாள். தயவு செய்து மண மானவரை காதலிக்காதீர்கள்''

— ஒரு அபலை.



அரசாங்கப் பணியில் மேல் பதவியில் இருப்பவர்கள் கீழ்மட்டத்தில் இருப்பவர் களையும் அவர்களின் பணி நிலையினையும் கருதுவதில்லை. நான் பணியில் சேர்ந்த புதி தில் (தட்டச்சராக) தட்டச்சு செய்ய கொடுத்த வரைவுகள் ஒன்றில் 85ம் வருடம் என்பதற்கு பதிலாக 86 என்று தவறுதலாக தட்டச்சு செய்துள்ளதாக உதவியாளர் எனக்கும், வரைவுகளை ஒப்பிடுபவருக்கும் மெமோ கொடுத்தார். நாங்கள் அந்த வரை வின் அலுவலக நகலை கேட்டதற்கு தர மறுத்து விட்டார். ஏனெனில் அலுவலக நகலில் 86 என்று தான் குறிப்பிட்டிருந் திருக்கிறார். ஆனால் மெமோ பெற்ற நாங் கள் தான் ஏமாளிகள் ஆனோம்.

பின்பு ஒருமுறை எனக்கு அலுவலராக வந்திருந்த ஒரு அலுவலர் ஒரு வரைவை மட்டும் 11 முறை திரும்பத் திரும்பத் தட்டச் சிற்கு திருத்தி கொடுத்து டைப் செய்யச் சொன்னார். ஏனெனில் ஒவ்வொரு வரை வினை தட்டச்சு செய்த பின்னர் ஏதாவது திருத்தம் எழுதிப் பின்பு வேறு நகல் தட் டச்சு செய்ய வேண்டும் என்பார். ஒருவழி யாக 11வது முறை அவ்வரைவு சென்னை இயக்குநர் அலுவலகத்திற்குச் சென்றது. ஆனால் அதே வரைவை ஒரு முறையானு லும் நன்றாகப் படித்துத் திருத்தங்கள் மாற்



றங்கள் அனைத்தையும் முறையாக செய்த பின்னர் தட்டச்சு செய்யக் கொடுத்தால் எங்களுக்கும் சிரமம் இல்லாமல் இருக்கும்.

அதே போல் தேர்தல் பணி மேற்கொண்டிருந்த சமயத்தில் ஒருநாள் இரவு 12 மணி வரை 5 மகளிர் மற்றும் 3 ஆண்கள் ஆக அனைவரும் நிறைய அட்டவணைகள் டைப் செய்ய வேண்டியிருந்தது. அப்பொழுது கூட எங்களை வீட்டிற்குச் செல்ல அனுமதிக்கவில்லை. விடிய விடிய வேலை செய்தோம்.

— முத்துமணி.

மருத்துவமனையில் சேர்த்து அவர்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய பணத்தை வாங்கி கொடுப்பதற்குள் நாங்கள் படும்பாடு "அப்பப்பா" என்ன பாவம் செய்தோமோ முற்பிறவியில் என்றே நினைக்க தோன்றும்."

தலைமை அரசு மருத்துவ மனையில் குடும்ப நலத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் எங்களை அரசு ஊழியராகவே மதிப்பதில்லை. மரியாதை குறைவாகவே எங்களை நடத்துகிறார்கள். இத்தனைக்கும் அவர்களும் எங்களைப் போல் களப் பணியாளர்களே.

— பெயர் வெளியிட விரும்பாத ஒரு நகராட்சி ஊழியர்.

அரசு பெண் ஊழியர்களில் களப் பணியாளர்களாக (**Field Workers**) பணிபுரிவதே மிகவும் கஷ்டமான ஒன்று என்பதே என் கருத்து.

குடும்பநல அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆள் பிடிக்க நாங்கள் படும்பாடு இருக்கிறதே... மிகவும் சிரமப்பட்டு பெண்களோடு பழகி அவர்களும் எங்களுடன் அறுவை சிகிச்சைக்கு வர தயாராகுமுன் ஏற்படும் குறுக்கீடுகள் சிக்கல்கள் எத்தனை! எத்தனையோ!

திடீரென ஒருநாள் தன்க்கு உடல் நலமில்லையே என எண்ணி அந்த பெண் அரசு மருத்துவ மனைக்கு நாங்கள் இல்லாத நேரத்தில் போய் விட்டால் அவ்வளவுதான். டாக்டர் முதல் அங்கு பணிபுரியும் நபர்கள் யாரேனும் தங்கள் பெயரை போட்டு அந்த பெண்ணிடம் கொடுத்து நேரே சீட்டுடன் இங்கே வந்துவிட வேண்டும் என்பார். அன்று முதல் அவள் அவர்கள் கேஸ் ஆகி விடுவாள். ஆக "காத்திருந்தவன் பெண்டாட்டியை நேற்று வந்தவன் கொண்டு போனது போல்" எங்கள் கதை ஆகிவிடும்.

இரண்டாவதாக நாங்கள் ஏற்பாடு செய்த பெண்களிடம் ரூ. 100/— தருகிறேன். ரூ.200/— தருகிறேன் என்று பேரம் பேசி விடுவார்கள். பணத்துக்கு ஆசைப்பட்டு அவர்களும்-மாறிவிடுவார்கள். எங்களுக்கு பயணப்படியாகத் தரும் ஐம்பது ரூபாயையும் அறுவை சிகிச்சை செய்பவர்களுக்கே கொடுத்து விடுவோம். அந்த ஐம்பதுக்கு டாக்டர்களும் போட்டி போடுவார்கள்!

இதெல்லாம் முடிந்து கேஸ் சிரமப்பட்டு





நான் எனது முதல் டெலிவரிக்காக சம்பிரதாய வளைகாப்பு சீமந்தம் எல்லாம் முடிந்து எனது சொந்த ஊரான பல்லடத்திற்குப் போய் விட்டேன். அங்கு போனதும் தான் இன்னொரு 'போனஸ்' செய்தியும் எனக்குக் காத்திருந்தது.

சர்வீஸ் கமிஷன் பரீட்சை எழுதிவிட்டு டிசம்பரில் திருமணமாகி புகுந்த வீடு சென்று விட்டேன். பிறகு வேலையோ, படிப்போ எந்தவித எண்ணமும் இன்றி நாட்களை ஓட்டிக் கொண்டு பிரசவத்திற்காக தாய் வீடு வந்தபோதுதான் எதிர்

பாராத விதமாக வந்தது சர்வீஸ் கமிஷனிலிருந்து ''அப்பாயின்ட் மென்ட் ஆர்டர்''. என்னால் அந்த இன்ப அதிர்ச்சியைத் தாங்க முடியவில்லை. எனது கணவருக்கு நான் வேலைக்குப் போவது விருப்பமில்லை.

எதிர்பார்த்தபடியே எனக்கு ஆண் குழந்தை பிறந்து 25 நாளில் ஒரு வாரத்திற்குள் வந்து சேர சென்னைக்கு ஆர்டர் வந்துவிட்டது. வீட்டிலோ ஒரே குழப்பம். அவருக்கோ திருச்சியில் வங்கியில் வேலை. எனக்கோ சென்னையில் அப்பாயின்ட்மென்ட். கையில் இருபது நாள் குழந்தை. விடாத ஐப்பசி மாத அடை மழையும் குளிரும் வேறு.

எதற்கும் தயங்காமல், முதலில் என் கணவரின் மனதை மாற்றி, பெண்கள் வேலைக்குப் போவதால் எந்தவித பாதிப்புமில்லை என்று உணர்த்தி அவரிடம் அனுமதியும் பெற்று விட்டேன். அடுத்து என் குழந்தையுடன் (முன் பின் சென்னை வந்ததில்லை) தாயுடன் சேரனில் கிளம்பி சென்னை சென்ட்ரல் வந்தேன். எப்படியோ என் குடும்ப நண்பர் கொடுத்த முகவரியில் தாம்பரத்தில் ஒரு வீட்டில் ஒரு வாரம் மட்டும் தங்கினோம். வந்த இரண்டாம் நாளே தாம்பரத்திலேயே எனது அலுவலகம் (சமூக நலத்துறை) உள்ளதால் முதல் நாள் நல்ல கொட்டும் மழையில் எனது பிஞ்சு மழலையுடன் கையில் ஒரு கூடையில் பிளாஸ்க், கரைத்துக் கொடுக்க லாக்டோஜன் சகிதம் ஆபீஸுக்கு வந்தேன்.

ஜாயினிங் ரிப்போர்ட் கொடுத்து முடித்ததும் எனது அலுவலகத்தில் சக ஊழியர்கள் எனது குழந்தையுடன் கடைசி அறையில் என் தாய் அவனை வைத்திருக்க உதவினர். மறக்கவே முடியாத முதல் நாள் அனுபவம் அது. எல்லோரும் என்னை அன்புடன் அனுசரித்து நடத்தினர். முதல் நாள் முழுவதும் சும்மாத்தான் இருந்தேன். பிறகு 2வது நாள் அவனுடனேயே வந்து அதே போல் ஆபீஸின் கடைசி அறையில் எனது தாயிடம் குழந்தையை விட்டு விட்டு அலுவல்களைக் கவனித்தேன். பேப்பரில் கண்களே படியவில்லை. கண்ணில் கண்ணீர் கோத்துக் கொண்டு கண்ணில் திரை போட்டது. எப்படியோ அந்த நான்கு நாட்கள் என் குழந்தையுடனேயே, (கொட்டும் மழை நிற்கவேயில்லை) அலுவலகம் வந்து பின் லீவில் (மெடிகல் லீவ்) சென்று விட்டேன். 1987ல் மறுபடியும் ஜனவரியில் சேர்ந்தேன்.

— ஜெயா வாசுதேவன்.

மந்திரங்களில் மிகவும் உயர்ந்தது காயத்ரி மந்திரமாகும். தன்னை ஜபிப்பவர்களுக்கு எல்லாவிதமான சௌபாக்கியங்களையும் அருள வல்லது காயத்ரி மந்திரம். இதைப் பெண்களும் ஜபிக்கலாம் என்கிறார் காயத்ரி ஸ்வாமிகள். '"காலையில் எழுந்தவுடன் வலது கையைப் பார்த்துவிட்டு, பதினொரு முறை காயத்ரி மந்திரத்தைச் சொல்வதால் அந்தப் பெண் வாழ்வில் சகல சௌபாக்கியத்தையும் பெறுவாள்'' என்கிறார் ஸ்வாமிகள். இன்றைய டென்ஷன் நிறைந்த வாழ்க்கைக்கு இது ஓர் அருமருந்து. ஜாதி ரக பேதத்தைக் கடந்தது' என்கிறார் அவர்.

சமீபத்தில் ஸ்ரீ காயத்ரி கோடியர்ச்சனை உலக க்ஷேமத்திற்காகவும், வறுமை, நோய், அராஜகம், முதலிய தீய சக்திகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் தாம்பரத்தில் நடத்தப்பட்டது.

இந்தக் கோடியர்ச்சனையை ஸ்ரீ லஸ்ரீ காயத்ரி ஸ்வாமிகளின் சார்பில் பொறுப்பேற்று நடத்தியவர் ஒரு பெண்மணி! ஸ்வாமிகளின் பக்தர்களுள் ஒருவரான திருமதி பத்மாவதி அம்மையார் மிகத் திறம்பட இந்தக் கோடியர்ச்சனையை நிறைவேற்றி வைத்திருக்கிறார்.

— கவிஞர் மயன்





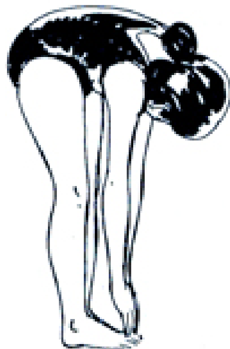
காயத்ரி...

டாக்டர் பதில்கள்

எனக்கு நல்ல உடற்கட்டு இருக்கிறது. ஆனால் எனக்கு அடிவயிறும் மேல் வயிறும் பெரியதாக இருக்கிறது. கேஸ் டிரபிளாக இருக்குமோ என நினைக்கிறேன். நான் காலை சாப்பாடு உண்ணவே மாட்டேன். இதற்கு இடையில் விரதம் என்று வேறு உண்ணாமல் இருப்பேன். நான் கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் வயிறு பெரியதாகத்தான் இருக்கிறது. சாப்பிடாமல் இருந்தாலும் வயிறு பெரியதாகத்தான் இருக்கிறது. என்ன செய்ய?

...... மதுரை.

அடிவயிறு, மேல் வயிறு பெரியதாக இருப்பின் அதைக் குறைப்பதற்கு இரு வழிகள் உள்ளன. 1. உடற்பயிற்சி, 2. ஆகாரக் கட்டுப்பாடு. நின்று கொண்டு, முழங்கால்



கலை வளைக்காமல் குனிந்து இரு கைகளாலும் கால் கட்டை விரல்களைத் தொட்டு மீண்டும் நிமிர வேண்டும். இவ்வாறு 10 முதல் 15 தடவை அரை மணி நேரம் செய்யவும். செய்யும்போது அடிவயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொள்ளவும். ராகி, பொட்டுக் கடலை, கோதுமை இவை கலந்து அரைத்துக் கஞ்சி சாப்பிடவும். கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளைக் குறைத்து காய்கறிகள், கீரை, பழங்கள் சாப்பிடவும். பூசணி, வெள்ளரி போன்ற நீர் நிறைந்த காய்களை உண்ணவும். தினமும் உணவில் பூண்டு சேர்க்கவும். வாயுத் தொல்லை தரும் உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்க்கவும்.

என்னுடைய மகனுக்கு 15 வயதாகிறது. அவனுக்குப் பெண்களுக்கு இருப்பது போல் மார்பகம் இருக்கிறது. அது வளராமல் இருக்க ஏதேனும் வழி உண்டா?

சரளா, கல்கத்தா.

இது கைனகோமேஸ்டியா ஆகும். ஒருவித ஹார்மோனினால் ஏற்படுகிறது. தானாகக் குறைந்துவிடும். அளவு மிகவும் பெரியதாக இருப்பின் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டியதுதான். அருகிலுள்ள மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

சிலருக்குக் கை, கால், அக்குள், தொடை இடுக்கு போன்ற இடங்களில் அதிகம் வியர்க்கிறது. இதைக் களைவதற்கு என்ன வழி? அமெரிக்காவில் சில கருவிகள் இருக்கின்றனவாம் (மினி சைஸ்) அதைப் பொருத்திக் கொண்டால் இந்த நோயில் இருந்து விடுபடலாம் எனக் கேள்விப்பட்டேன், உண்மையா?

ஈ. ராஜேஸ்வரி, சென்னை — 7.

Sweat glands hyperactivity தான் காரணம். Nervous Tension ஐத் தவிர்க்கவும். Tranquiliser ஐ சில காலம் உபயோகிக்கவும். Neurologist ஐக் கலந்து ஆலோசித்துச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும்.

எனக்கு வயது 30. திருமணம் ஆகி 10 வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. இரண்டு குழந்தைகளுக்குப் பின் கருத்தடையும் செய்து கொண்டு விட்டேன். எனக்கு இப்போது உடல் உறவிலே நாட்டம் ஏற்படுவதில்லை. கணவரின் விருப்பத்திற்காக இணங்கினாலும், உடலில் ஓர் உணர்ச்சியும் ஏற்படுவதில்லை. இக்குறை நீங்க உங்கள் ஆலோசனை தேவை.

....



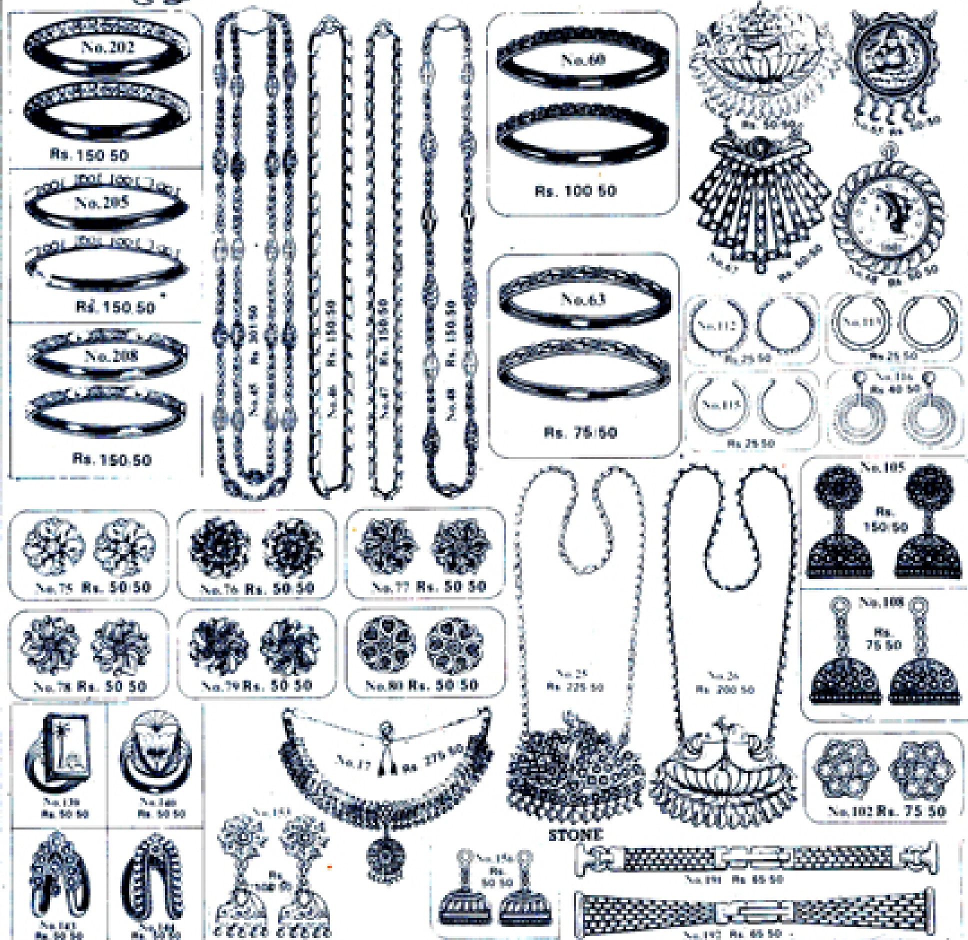
கருப்பையை பலமுடையதாக மாற்ற Uterine Tonic சாப்பிடவும்., மனத்திலும் நிம்மதியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும். டென்ஷனாக இருக்கக் கூடாது. நல்ல சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

தங்க கவரிங் நகைகளுக்கு
தன்னிகரற்ற பெயர் "மேரி"

கண்ணைக் கவரும், அழகும், பொலிவும், தரமும் உத்திரவாதமும் உடைய உலகப் புகழ்பெற்ற 22ct "மெரி" தங்க கவரிங் நகைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழுங்கள்!

நகைகளின் நம்பர்களைக் குறிப்பிட்டு எழுதினால் வி.பி.பி. மூலம் நகைகள் அனுப்பப்படும். வி.பி.பி. சார்ஜ் தனி. இலவச கேட்லாக்கைப் பெற எழுதுங்கள்!



மேரி கோல்டு கவரிங் ஒர்க்ஸ்

தபால்பெட்டி : 1405, 14, ரங்கநாதன் தெரு,
தி. நகர், சென்னை-600017.

அரசாங்கத்தின் துணிக் கடைகளில் பல்லாயிரக்கணக்கான ரூபாய் மதிப்புள்ள துணிகள் விற்பனையாகாமல் தேங்கிக் கிடப்பதாகப் பத்திரிகைகளில் படிக்கிறோம். பண்டிகை காலங்கள் சில தனியார் துணிக் கடைகளில் அலைபாயும் மக்கள் வெள்ளத்தைக் 'கியூ' வரிசையில் கட்டுப்படுத்துவதை நேரில் பார்க்கிறோம். அரசாங்கப் பல்பொருள் அங்காடிகளின் விற்பனையிலும், சில தனியார் அங்காடிகளின் விற்பனையிலும் மடுவுக்கும் மலைக்குமுள்ள வித்தியாசத்தையும் பார்க்கிறோம். ஏன் இந்த நிலை?

அரசாங்கத்தால் விற்கப்படும் பொருட்களின் தரமும் குறைவு, விலையும் அதிகம் என்று மக்கள் முத்திரை குத்திவிட்டார்களா?

இல்லவே இல்லை என்று அழுத்தமாகக் கூறுகிறார் திருமதி ரேணுகா நரசிம்மன். தன் வீட்டின் அருகிலிருக்கும் 'அமுதம்' பல்பொருள் அங்காடியில் மளிகை சாமான்களிலிருந்து சோப், பவுடர் போன்ற அன்றாடத் தேவைகள் வரை — மற்ற கடைகளிலிருந்து விலை குறைவாக இருக்கிறது என்பதற்கு ஒரு பட்டியலே போட்டுத் தருகிறார்.



அலட்சியம் + அசிரத்தை = அரசாங்கப் பணி

ஆனால் —

''எப்போதாவது இங்கே வரும் 50% பருத்தி, 50% பாலியெஸ்டர் வெள்ளைத் துணியின் தரம் — மீட்டர் ரூ. 10.50 என்றாலும் கூட — மிக நன்றாகவே இருக்கும். ஆனால் அது எப்போது வரும் என்று கேட்டால் அதற்கு இந்தப் பணியாளர்களிடம் சரியான பதில் கிடைப்பதில்லை. இந்த அலட்சிய மனப்பான்மைதான் மக்களை வெறுப்படைய வைக்கிறது. சில தனியார் 'ரெடிமேட்' கடைகளில் விற்பனைப் பெண்கள் மாதம் 150 ரூபாய் சம்பளத்துக்குக் காலை பத்து மணியிலிருந்து, இரவு கடை மூடும் வரை சுறுசுறுப்பாகச் சிரித்த முகத்துடன் பணியாற்றுகிறார்களே! நாம் கடைகளில் காலை வைத்தவுடனேயே 'வாங்கம்மா' என்று முகமலர்ந்து முகமன் கூறி, அலுக்காமல் சலிக்காமல் ஒரு 'பாபா சூட்'டுக்காக ஒரு அலமாரி துணிகளையும் கலைத்துப் போட்டு, 'உள் பாவாடை பாக்கிறீங்களாம்மா, பிரேசியரில் புது மாடல் வந்திருக்கு. காட்டட்டுமா?'' என்று 50 ரூபாய் பட்ஜெட்டுடன் சென்றிருந்த நம்மை நூறு ரூபாய் உடையுடன் சாமர்த்தியமாக வெளியே அனுப்புகிறார்களே அந்தப் பெண்கள். அந்த மனப்பாங்கு ஏன் அரசாங்கக் கடையில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு இருப்பதில்லை? யார் என்ன பொருள் வாங்கி எக்கேடு கெட்டாலென்ன? மாதம் பிறந்தால் எனக்குச் சம்பளம் நிச்சயம். என் வேலையும் நிலையானது என்ற எண்ணமா?

இவர்களுக்கு என்றிருக்கும் சில விதிமுறைகளும் எரிச்சலை ஊட்டுவதாக இருக்கின்றன. பாக்கு, டீ, போர்ன்விடா போன்ற சில பொருட்களுக்கு மட்டும் தனி கௌண்டரில் தனி 'பில்' என்றால் வாங்குபவர்களுக்கு ஏன் எரிச்சல் வராது? 'பிட்' துணிகளை இவர்கள் கையாளும் முறையைப் பார்த்தால் எனக்கு அழுகையே வந்து விடும் என்று வெடிக்கிறார் ரேணுகா.

''தனியார் கடைகளில் பாருங்கள். தரம் வாரியாக அடுக்கி வைத்து விலையையும், அளவையும் 'பளிச்'சென்று குறித்து வைத்துத் தேவையானால் 10, 15 செ. மீ. தள்ளுபடி விலையில் கொடுத்து — எவ்வளவு பாங்காகச் செய்கிறார்கள். இங்கே நடப்பதென்ன? எல்லா 'பிட்'களையும் ஒட்டு மொத்தமாக ஓர் அட்டைப் பெட்டியில் எறிந்து வைப்பதால் அவை தூசி படிந்து, பார்ப்பவர்களைக் காத தூரம் ஓட வைக்கின்றன. ஏன் அவற்றைத் தள்ளுபடி விலையில் விற்கக் கூடாது?''

சரி, இது துணி விஷயம். ஒரு கடை பிடிக்கவில்லை என்றால் இன்னொரு கடைக்குப் போகலாம். ஆபத்தான நிலையில் செல்

லும் அரசாங்க ஆஸ்பத்திரிகளில் பெண் பணியாளர்கள் எப்படி? ''ஏண்டியம்மா அந்த வயத்தெரிச்சலைக் கிளப்பறே?'' என்று பெருமூச்சு விடுகிறார் திருமதி லக்ஷ்மி நாராயணன்.

''பெங்களூரில் ரொம்ப உடம்புக்கு முடியாமப் படுத்த படுக்கையாயிருந்த என் பிள்ளையைப் படுக்க வச்சே இங்கே அழைச்சிண்டு வந்து ராயப்பேட்டை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ப்பதற்குள் நான் பட்ட பாடு. அங்கே இங்கே அலைஞ்சு டோக்கன் வாங்கி, பாரம் பூர்த்தி பண்ணி, கண்ணில் பட்டவர் காலைப் பிடிச்சு, 'பெட்'டில் அவனைப் படுக்க வைப்பதற்கே மூன்று மணி நேரம் ஆச்சும்மா. அப்பவாவது உடனே டாக்டர் கவனிச்சாங்களா? ம்ஹூம் இல்லியே! அந்த 'பெட்'டைப் பார்க்க வேண்டிய டாக்டருக்கு டியூட்டி நேரம் முடிஞ்சு போச்சாம். அடுத்த டாக்டர் சாயந்திரம்தான் வருவாங்களாம். ஒரு டாக்டரம்மா பிளெயினாவே சொன்னாங்க — 'இங்கே எதுக்கு அட்மிட் பண்றீங்க. என் கிளினிக்குக்குக் கூட்டிவாங்க. நல்லாப் பாத்து விடறேன்னு. ஆமாம், தெரியாமத்தான் கேக்கறேன். வியாதியையே பாத்துப் பாத்து இவங்களுக்கு மனசு மரத்துப் போச்சா? ஏன், வலியைச் சொல்லி புலம்பற நோயாளிகிட்டயும், அவங்களுக்கு என்னவோ, ஏதோன்னு கவலைப்பட்டுக்கிட்டு நிக்கற உறவுக்காரங்க கிட்டயும் இப்படி எரிஞ்சு விழுறாங்க? அவங்க கொடுக்கற மாத்திரை, மருந்து, சாப்பாட்டுப் பொருள் எல்லாத்தையும் கொஞ்சம் சுத்தமாக் கொடுக்கக் கூடாதா? ம் — நீங்களும் தான் பத்திரிகைகள்ளே வரிஞ்சு வரிஞ்சு எழுதறீங்க. விடிவுக்காலம் பொறந்த மாதிரித் தெரியலையே.'' என்று கவலையிலே மூழ்கிப் போகிறார் லக்ஷ்மி அம்மாள்.

என்ன இது, வம்பாக இருக்கிறதே. திரும்பும் இடமெல்லாம் அரசுத் துறை மகளிரைப் பற்றிக் குற்றப் பத்திரிகைதானா என்று சோர்ந்த மனத்திற்குக் கொஞ்சம் தெம்பு அளிக்கிறார் கட்டிடக்கலை நிபுணர் திரு. வி. பாலாஜி. ''199, 197 ஆகிய நம்பர்களைச் சுழற்றிப் பாருங்கள். கனெக்ஷன் கிடைப்பதுதான் கஷ்டமே தவிர, கிடைத்து விட்டால் அங்கு பணிபுரியும் பெண்கள் எத்தனை பணிவாகப் பதில் கூறுகிறார்கள்! நமக்கு என்ன விவரம் தேவை என்று பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டு எத்தனைக்கெத்தனை துரிதமாகக் கொடுக்க முடியுமோ அப்படித் தருகிறார்கள்! ஆனால்,.. (அதுதானே பார்த்தேன், இந்த 'ஆனால்' வராமல் இருக்க முடியாதே) ''இதற்கு நேர் எதிரிடையான அனுபவம்தான் விமான நிலையத்தில் பணிபுரியும் மகளிர். விமானத்தில் வரும் நண்பரை வரவேற்கப் போகும் போது அந்த விமானம் தாமதமாக வருகிறது என்று அறிவிப்புப் பலகையில் போட்டிருக்கும் போது, இரண்டு விமானங்கள் ஏறத்தாழ அதே நேரத்தில் வருவதால் எந்த விமானம் தாமதமாக வருகிறது என்று தெரிந்து கொள்ள 'தகவல் உதவி' பிரிவை அணுகினால் கிடைப்பது 'ஏன், அதுக்குத்தான் தனியே 'போர்டு' வெச்சிருக்கோமில்ல அங்க பார்த்துக்குங்க'' என்று எடுத்தெறிந்து பேசும் பதில்தான். அதேபோல அறிவிப்புகளில் ஒலித்த பெயர் நம்முடைய குழுவைச் சேர்ந்தவரின் பெயர் போல இருக்கிறதே என்று எண்ணி அந்த ஐயத்தைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள அணுகினாலும் 'ஏன், அதான் ஏற்கெனவே ஒரு தடவை அறிவிப்பு செஞ்சாச்சே. அதை ஒழுங்காக் கேட்டிருக்கணும்' என்ற மிதப்பான பதில்தான்.

இன்று கார்ப்பரேஷனில் கமிஷனராகப் பணியாற்றும் திருமதி சாந்தா ஷீலா நாயரை, அவர் சுற்றுலாத் துறையில் பணிபுரியும் போதே, 'மகாபலிபுரம் விரிவமைப்புப் பணி' சம்பந்தமாகத் தாம் சந்தித்ததையும் நினைவுகூர்கிறார் திரு. பாலாஜி.

''பொதுவாக அரசுத்துறையைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இருக்கும் 'ஹோதா' ஏதுமில்லாமல், தன் பணி தொடர்பான குறிப்புகள் அனைத்தையும் தயாராக வைத்துக் கொண்டவராய், மேலதிகாரிகளுக்கு அனாவசியக் கூழைக் கும்பிடு போடாத, மதிப்புடன் நடந்து கொண்ட பெண்மணியாகத்தான் அன்றே இருந்தார். இன்று பதவி உயர்ந்த பின்னும் அந்தக் குணம் மாறவில்லை. மற்ற எந்த அரசு அதிகாரியையும் விட இவரை இப்போதும் சந்திப்பது சுலபம். நாம் சொல்லும் விஷயங்களை உடனே கிரகித்துக் கொண்டு, தன் முழுச் சிந்தனையையும் அதில் உடனே செலுத்தித் தன் மனத்திற்குச் சரியென்று படும் முடிவையும் உடனே எடுத்துக் கூறுகிறார் ஆனால்...'' (போச்சுடா, மறுபடியும் இந்த 'ஆனால்' ா?)

''இவரைப் போன்ற திறமை வாய்ந்த ஒரு பெண்மணி தலைமைப் பொறுப்பிலிருந்தும் கூட ஏன் நமது சென்னை கார்ப்பரேஷன் தன் பழைய இயங்கும் முறைகளை மாற்றிக் கொள்ளவில்லை? ஏன் பழைய சிவப்பு நாடா முறையிலேயே சுற்றிச் சுற்றி வருகிறோம்? துளிர்த்து வரும் புதிய பயனுள்ள திட்டங்கள் ஏன் துரிதமாகச் செயல்படுத்தப்படுவதில்லை?''

ஏன்? ஏன்? ஏன்? இவைதான் நாம் இன்று எங்கு நோக்கினும் எதிர்ப்படும் கேள்விகள். மக்களின் வரிப்பணத்தையும்தான் நீங்கள் ஊதியமாகப் பெறுகிறீர்கள், அந்த மக்களுக்குப் பணிபுரிவது உங்கள் கடமை என்பதை நீங்கள் ஏன் உணரவில்லை? அரசாங்க மருத்துவமனையில் கூடத் 'தெரிந்த டாக்டர்' ஒருவர் இருந்தால்தான் ஓர் ஏழைக்குச் சரியான கவனிப்புக் கிடைக்குமா? ''எல்லார்க்கும் நன்றாம் பணிதல்'' என்று 'பல்லவனில்' எழுதிவிட்டால் போதுமா?... பொதுமக்கள் சிந்திக்கத் துவங்கிவிட்டார்கள். பொறுப்பிலிருந்தவர்கள் விழித்துக் கொள்வார்களா?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

P. கோவிந்தசாமிபிள்ளை எண்டர்பிரைஸஸ்

10 to 50%

கோடைகால சிறப்புச் சலுகை

ஏப்ரல் 1 முதல் 14ம் தேதி வரை

காஞ்சீபுரம்/தர்மாவரம்/ஆரணி/பனாரஸ் பட்டுப் புடவைகள், பட்டு வேட்டிகள் மற்றும் மில் ஜவுளிகள்



P. கோவிந்தசாமி பிள்ளை
எண்டர்பிரைஸஸ்
ஏர்கண்டிஷண்ட் ஷோரூம்.
258, லாயிட்ஸ் ரோட், சென்னை-600 086.
போன் : 476769

ஞாயிறும் கடை உண்டு

கவலையைக் குறையுங்கள்!



"ஸ்கூலுக்குப் போன குழந்தை அடிபடாமல் வருவானா...?" "நான் செல்லும் பஸ் எதிலாவது மோதி விடுமா?" "கரெண்ட் பில் கட்டவில்லையே ஃப்யூஸ் பிடுங்கி விடுவார்களோ...?"

இப்படியெல்லாம் நாம் அன்றாடம் அநாவசிய கவலைகளை மனத்தில் உற்பத்தி செய்து கொள்கிறோம். இதோடு மட்டுமில்லாது மிகச் சிறிய பிரச்னைகளையும் பெரிய கவலைகளாக்கி துயரப்படுகிறோம். உதாரணமாய் சளி பிடிப்பது, வங்கி கடன் செலுத்துவது, காரை சரி செய்ய விடுவது.

கவலை என்பது பயனற்ற மனவெழுச்சியே. கவலைப்படுவதிலேயே உங்களுடைய காலத்தைச் செலவிடுவீர்களானால் அதன் மூலம் மாற்றம் எதுவும் நிகழப் போவதில்லை. கவலையை இப்படியும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். கவலையானது தற்போதைய நிலையை

நகர்த்த முடியாமல் செய்து விடுகிறது. எதிர்காலத்தைப் பற்றித் திட்டமிடுவதை இதில் குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம். அப்படி திட்டமிடும் போது நிகழ்கால செயல்களில் அதை ஊக்குவிக்கின்றன. எதிர்காலத்தில் நிகழக் கூடியதைப் பற்றி தற்போது கவலைப் படுவதால் உங்களை அயர்வடைய வைப்பது தான் கவலை.

மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கும் கவலையானது 'ஒருபோதும் நம்முடைய நிகழ்ச்சிகளை சுமுகமாக்குவதில்லை. அத்தோடு நிகழ்காலத்தில் உற்சாகமாக செயல்படுவதையும் அது பாதிக்கிறது.

கவலைப்படுவதைக் குறைக்க முதலில் கவலையின் தரத்தினை அறிய வேண்டும். கவலைப்படுவதற்கு இவையெல்லாம் லாயக்குதானு, கவலைப்படுவதால் ஏதாவது மாற்றம் எற்படுமா என யோசிக்க வேண்டும். அவைகளில சில:

ஒரு அலுவலக பணியை முடிக்க உட்காருகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உங்கள் மனைவியும் குழந்தையும் ஊரில் இருக்கின்றனர். உங்கள் கவனமோ பையன் சைக்கிளில் சென்று அடிபட்டு விடுவானோ? நீச்சல் தெரியாதே, குளத்தில் தெரியாமல் குளிக்கச் சென்று விடுவானோ என்று கவலைப்படுகிறீர்கள். நேரத்தைப் பார்த்தால் ஒரு மணி நேரம் சென்றுவிட்டிருக்கிறது. வீணான கவலையில் நேரம் போய் விட்டது. இதன் மூலம் அலுவலக வேலையும் பாதிக்கப்படுகிறது. குடும்பத்திற்கும் உதவுவதில்லை.

உங்களுடைய கவலை உங்களை நகரவிடாமல் செய்வதால் நீங்கள் அபாயங்களை சந்திப்பதை தவிர்க்கிறீர்கள். கவலைகள் சூழ்ந்திருப்பதால் நீங்கள் எப்படி சரியாக வேலை செய்ய முடியும்? என்ஞல் ஒரு காரியமும் செய்ய இயலாது. நான் இப்போது... கவலையில் ஆழ்ந்திருக்கிறேன்' என்று கூறுகிறீர்கள். உங்களிடம் ஒரு சோம்பேறித்தனம் பரவுகிறது. ஒரு வேலையும் செய்யாமல், கவலைப்படுவதே ஒரு வேலையாகிவிடும்.

வீண் ஜம்பமாய் அல்லது ஆடம்பரமாய் யாரோ ஒருவரைப் பற்றி கவலைப்படுவதால் நீங்கள் உங்களை 'அக்கறையுள்ள மனிதர்' என்று சொல்லும்படி நடந்து கொள்கிறீர்கள். கவலைப்படுவது உங்களை நல்ல பெற்றோர் அல்லது வாழ்க்கைத் துணை என்பதை நிரூபிக்கலாம். மேலே கூறியதை விட இது பரவாயில்லை. ஆனல் அதற்குப் பிறகு எப்படிச் செயல்படுகிறீர்கள் என பார்க்க வேண்டும்.

கவலை எதிர்மறையான பலனையும் கொடுக்கக் கூடியது. நீங்கள் அதிக உடல் எடை இருக்கும் போது கவலையினல் அதிகம் சாப்பிடுகிறீர்கள். இதே போல் கவலைப்படும்போது அதிகம் புகை பிடிக்கிறீர்கள். உடல் நலம் இம் மாதிரி பாதிக்கப்படுவதுண்டு. கவலை வயிற்றுப் புண், உயர் இரத்த அழுத்தம், திடீரென தசைகளில் ஏற்படும் இழுப்பு அழுத்தத்தினல் உண்டாகும் தலை வலி, முதுகுவலி முதலியவற்றையும் தோற்றுவிக்கிறது. இதனல் மற்றோரிடமிருந்து அதிக கவனத்தையும் சுய இரக்கத்தையும் பெறுவீர்கள். சிலர் ஆதரவு பெறுவதைக் காட்டிலும் பரிதாபத்தையே பெறுவார்கள்.

தவருன இந்தப் பாதையிலிருந்து விடுபட முக்கியமான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். பின்வரும் சில யோசனைகள் உங்களுக்கு உதவியாயிருக்கும்.

கவலைக்கு சிறந்த மாற்று மருந்து செயலில் ஈடுபடுவதுதான். உதாரணமாய் இரவில் தனியாய் நடந்து செல்கிறீர்கள். நாய்கள் அதிகம் அலைகின்றன. நாய்கள் கடித்து விடுமோ என்ற பயம். கையில் கல்லொன்றை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் அக்கவலை மனத்திலிருந்து விடுபடுகிறது. மற்றவர்களின் நடத்தையைப் பற்றி கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பதை விட நேரடியாக அவர்களை அழைத்து சமாதானமாகவோ, விவாதித்தோ, சவால்விட்டோ பேசி விஷயத்தைத் தீர்த்து விடலாம்.

ஒவ்வொரு கவலையின் விபரீதத்தை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள். நான் கவலைப்படுவதினல் எதிர்காலத்தில் ஏதேனும் மாறுதல் ஏற்படுமா?'' என்று மீண்டும் மீண்டும் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கவலைப்பட்டதில் எத்தனை கவலைப் பட்டதைப் போல் உண்மையில் நிகழ்ந்திருக்கிறது என்று ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். அத்தோடு, ''மிக மோசமாய் எனக்கு என்ன நேர்ந்து விட்டது'', அப்படி நேரிடுவதற்கான சாத்தியம் என்ன?'', என்று கேளுங்கள். இதன் மூலம் அர்த்தமற்று நீங்கள் கவலைப் பட்டுக் கொண்டிருப்பதை அறியலாம்.

கவலைப்படுவதற்கான நேரத்தை தினமும் மிகவும் குறைவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலையும் மாலையும் பத்து நிமிடங்கள் என்று ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த காலகட்டங்களில் ஏதாவதொரு நிகழக் கூடிய விஷயத்தைப் பற்றி கவலைப்பட நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அடுத்த நேரத்திற்கு மற்ருெரு கவலையை தள்ளிப் போடலாம். இதன் மூலம் விரைவில் நீங்கள் கவலைப்படுவதால் செலவிடும் நேரத்தைப் பற்றிய முட்டாள்தனமான செய்கையை உணர்வீர்கள். அதனல் அதற்கு செலவிடும் நேரத்தையும் குறைப்பீர்கள்.

எதிர்காலத்திற்குக் கட்டாயமாய் சேமிக்க வேண்டியிருப்பினும், நிகழ்கால வாழ்விற்கும் கொஞ்சம் செலவழிக்க தயங்காதீர்கள்.

வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள்.

வருங்காலத்தைப் பற்றியே கனவு கண்டு நிகழ்காலத்தை வீணக்காதீர்கள்.

— ஜி. முருகவேல்.



பழையது சாப்பிடும் பண்டிகை!

வட இந்தியாவிலும், இராஜஸ்தானிலும் ஹோலிப் பண்டிகை முடிந்து வரும் கிருஷ்ண பட்ச அஷ்டமியை 'சீதலாஷ்டமி' என்று கொண்டாடுகிறார்கள்.

முதல்நாள் மாலையே உணவு வகைகளைச் சமைத்து வைத்து மறுநாள் அவற்றைச் சுட வைக்காமல் அப்படியே குளிர்ச்சியாக சீதலா தேவிக்கு நிவேதனம் செய்து (மாரியம்மனை இங்கே இப்பெயரிட்டு அழைக்கிறார்கள்) பின்னர் சாப்பிடுகிறார்கள். (அன்றைய தினத்தில் டீ, காப்பி போன்ற பானங்களைத் தயாரிக்க மட்டுமே அடுப்பு மூட்டுகிறார்கள். மற்றபடி சமையல் கிடையாது. இப்படிச் செய்வதால் தொடர்ந்து வரும் கோடைக்காலத்தில் மணல்வாரி அம்மை, கொப்பளங்கள் போன்றவை வீட்டிலுள்ளவர்களை அண்டாது என்பது இவர்கள் நம்பிக்கை.

ஜெய்ப்பூரிலிருந்து முப்பத்தைந்து கிலோ மீட்டரில் 'சாக்சூ' என்கிற சிற்றூரிலுள்ள 'சீதலமாதா' (மாரியம்மன்) கோயில் குன்றின் மீது அமைந்துள்ளது. ஆண்டுதோறும் சீதலாஷ்டமியன்று இங்கே லட்சம் பேர் கூடுகிறார்களாம். இப்பகுதியில் சிற்றரசராக இருந்த ஒருவரின் கனவில் அம்மன் தோன்றி இக்குன்றில் அடிவாரத்தில் விக்கிரகம் இருப்பதை அறிவிக்க, தோண்டி எடுக்கப்பட்ட மூர்த்தியை அதே குன்றின் மீது பிரதிஷ்டை செய்து கோயிலும் கட்டப்பட்டுள்ளது.

சப்தமியன்று மாலையே சேரத் துவங்கி விடும் திருநாள் கூட்டம் மறுநாள் மாலை சூரிய அஸ்தமனம் துவங்குகையில் பிரளயம் வந்து வடிந்த காட்டாற்றைப் போல் வடிந்து போகிறது. தரிசனத்துக்கு வரும் யாத்திரிகர்கள் கொல்லென்று கிளம்பிப் போய்விடுகிறார்கள்.

இக்கோயிலின் முகப்பு வாயிலில் 'துன்பங்களே புஷ்பம் போன்ற மனிதர்களைக் கல்லாக்குகிறது' என்று எழுதப்பட்டுள்ளது.

குழந்தையை வேண்டி வருகிறவர்களும், நோய் குணமாகிப் பிரார்த்தனை செலுத்த வருகிறவர்களும்தான் இங்கே அதிகம். முடி கொடுக்கவும், திருமணங்கள் நடத்தவும் இவ்வூரில் வசதிகள் உள்ளன.

அடிப்பிரதட்சிணமும், அங்கப்பிரதட்சிணமும் செய்கிறவர்களும், தரையை மெழுகி உணவு படைத்து அதைச் சாப்பிடுகிறவர்களும், பிரார்த்தனை முடிந்து திரும்பிப் போகுமுன், ஏதாவது குறிப்பிட்ட ஒரு கறிகாயை இனி உட்கொள்ளுவதில்லை என்று உறுதி ஏற்று, விட்டு வருகிறார்கள்.

கோயிலில் மூலவ விக்கிரகத்துடன் பல தினுசுகளில், வடிவங்களில் இருக்கும் சிறிய பாறைகளையும், கற்களையும் வைத்து வழிபாடு நடக்கிறது. குளிர்ந்த பால், தயிர் அபிஷேகங்களும் தயிர் வடை, தயிர்ப் பச்சடி என்று குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடிய உணவு வகைகளையுமே இங்கே நிவேதனம் செய்கிறார்கள்.

திருவிழாவுடன் இணைந்தாற்போல் இங்கே கால்நடைகள் சந்தையும் நடைபெறுகிறது. சுமார் நாலாயிரம் கால்நடைகள் சந்தையில் அப்போது விலைபேசப்பட்டுக் கைமாறுகின்றன.

திருவிழாவில் லட்சம் பேர்கள் வந்தாலும் எந்தவிதமான விபத்தும் அசம்பாவிதமும் நடந்ததில்லையாம்.

— லக்ஷ்மி ரமணன்.

உமது ஓவியருக்கு இடது வலமே புரியாதா?



* நடந்து கொண்டிருக்கும் சம்பவங்களை நடந்து விடுமோ! என்று ஐயப்படுவது போல் நறுக்கென்று சாடி எழுதியுள்ளார் மஞ்சுளா ரமேஷ். இந்த 'நறுக்'குகள் சம்பந்தப்பட்டவர்களின் காதுகளுக்குச் சென்று தைக்குமா?

சிவகங்கை. கா. அமுதா.

* ஒருவர் மீது ஒருவர் சேற்றை வாரியிறைத்து எல்லோருமே சாக்கடைகள்தான் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தும் அரசியல்வாதிகள், அதைப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு பிரசுரிக்கும் பத்திரிகைகள், இருக்கும் பிரச்னைகளையெல்லாம் ஓரங்கட்டி விட்டு விழுந்து விழுந்து படிக்கும் நாம் எல்லோருமே காலங் காலமாக கட்டிக் காத்து வந்த பண்பாடு நல்லொழுக்கம் எல்லாவற்றையும் காற்றில் பறக்க விட்டு விட்டோம் என்பது நிச்சயம். இன்று பிற மாநிலத்தார் முன்பு தலைகுனிந்து நிற்பது சட்ட மன்ற உறுப்பினர்கள் மட்டுமல்ல. அவர்களை தேர்ந்தெடுத்த நாமும்தான்.

சென்னை—85. டி. அமிர்தலிங்கம்.

* ஒவ்வொரு வாசகியரும், தாங்கள் படிக்கும் பொழுது — பணியாற்றும் பொழுது நடந்த சம்பவ அனுபவங்களை எழுதியிருந்தது. மிக அருமையாக இருந்தது. இதில் தான் எத்தனைத் தகவல்கள் அடங்கியிருக்கிறது!

மேட்டுப்பாளையம். மீனு கணேசன்.

* மாமியார் பதவியா? ஜாக்கிரதை — கட்டுரை நன்கு சீர்தூக்கி — மாமியார் — மருமகள் குண இயல்புகளை விளக்கி அற்புதமாய் எழுதப்பட்டு இருந்தது... மாமியார்கள் படித்து இதன் படி நடப்பார்களா?

திருவண்ணாமலை. இந்திராணி சண்முகம்.

* 'ஆண் வாரிசு'ம், 'உயிரைத் தேடி'யும் பெண்மையின் சிறப்பினையும் உயர்வினையும் கூறும் கதைகளாக விளங்கியது. ஸ்வீட் படுத்தும் பாடு'' நகைச்சுவை விருந்தளித்தது. 'மங்கையர் மலர்' பலவித நறுமணங்களையும் வழங்கி ஆனந்தப்படுத்துகிறது.

விழுப்புரம். துளசிபாய்.

* கோதா பார்த்தசாரதி எழுதிய ''உயிரைத் தேடி'' மிக அற்புதம். ''கடவுள் சிருஷ்டியில் ஒண்ணா இருக்கிற உருவத்தை பாதி பாதியா பிரிச்சு மூலைக்கொண்ணு பிறப்பிச்சிருக்கார். அது இரண்டும்தான் புருஷனும் மனைவியுமா சேர முடியும்'' என்கிற வரிகள் மிக அற்புதம். முடிவு மிக உருக்கமாக அமைந்து விட்டது. ஒரு பாதிக்காக மறு பாதி உருகுவதும் தேடிப் பறந்ததும் கண்ணில் நீரை வரவழைத்து விட்டது.

வளவனூர். சி. ஆர். நாகராஜன்.

* ''பெண்களைத் தாக்கும் எலும்பு நோய்'' பயனுள்ள கட்டுரை. இந்த நோய் பற்றிய அனைத்துத் தகவல்களையும் தந்து, வருமுன் காக்கும்படி செய்த உங்களுக்கு நன்றி!

இராணிப்பேட்டை. பேப்பர் கார்த்திக்.

* தாய்மைப் பேறு அடைந்தவர்கள் இடது பக்கமாக தூங்க வேண்டும் என்று சொல்லி வலது பக்கமாக தூங்குவது போல் படம் போட்டிருக்கும் உமது ஓவியருக்கு (அமலா) இடது வலமே புரியாதா?

சிதம்பரம் — 1. ஆனந்த நடராஜன்.

* வெயிலுக்கேற்ற கீரை! கட்டுரைப் படித்தேன். அருமையான, பயனுள்ள பல விஷயங்களை அறிந்து கொண்டேன்.

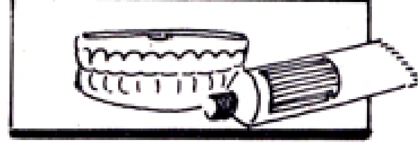
திருவண்ணாமலை — 1. ஆர். அருணாசலம்.

* சுதந்திரப் போராட்டக் காலத்தில் சாதனை புரிந்த பெண்களைப் பற்றிய தகவல்களைத் தந்தது அருமை.

திருப்பரங்குன்றம். உமா பாலகிருஷ்ணன்.



பற்பசையில் ஃபுளோரைடு நன்மையா, தீமையா?



பற்பசையில் ஃபுளோரைடுகள் சேர்ப்பது பற்றி பல மாறுபட்ட கருத்துக்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. அதாவது ஃபுளோரைடு சேர்த்த பற்பசை நன்மை தரும் என்பது ஒரு கருத்து. தீமை விளைவிக்கும் என்பது இன்னொரு கருத்து. பற்பசையில் ஃபுளோரைடு சேர்க்க வேண்டிய அவசியம் என்ன?

நிலம், செடிகொடி வகைகள், ஆகார வகைகள் முதலியவைகளில் ஃபுளோரைடு இருக்கிறது. தேயிலை, மீன் போன்றவற்றில் அபரிதமான ஃபுளோரைடு இருக்கிறது. ஃபுளோரைடு நல்ல பயன்தர வேண்டுமானால் மிகச் சுத்தமான நிலையில் இருக்க வேண்டும். நாம் குடிக்கும் தேநீரில் பால், சர்க்கரை இரண்டும் கலக்கப்படுவதால், நம் பல்லுக்கு வேண்டிய ஃபுளோரைடு சத்துக்கள் தேநீரிலிருந்து கிடைப்பதில்லை. குடிநீரில் ஃபுளோரைடுகள் வேண்டிய அளவில் இருந்தாலும், ஃபுளோரைடு கலந்த பற்பசையைக் கொண்டு பல் துலக்குவது பற்கள் சிதைவதைத் தடுக்கிறது என்று மேற்கத்திய நாடுகளில் ஆராய்ச்சிகள் மூலமாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



குடிநீரில் ஃபுளோரைடுகள் இல்லாமலோ அல்லது மிகக் குறைந்தபட்சமே இருந்தாலோ, அதில் ஃபுளோரைடுகள் கலப்பது நன்மை தரும். இவ்வாறு குடிநீரில் சேர்க்கப்படும் ஃபுளோரைடுகள், முதலில் இரத்தத்தில் கலந்து பிறகு அதன் மூலமாக வளரும் பற்களுக்கு உதவியாகப் பற்களின் எனாமலைப் பாதுகாக்கிறது.

தொடர்ச்சியாக நம் உடலில் ஃபுளோரைடுகள் சேருவதால் கெடுதி உண்டாகுமோ என்ற சந்தேகம் எழலாம். உடலுக்கு வேண்டிய அளவில் மட்டும் ஃபுளோரைடு சேர்ந்தால் அபாயம் நேரிடாது. குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேலே போனால் மட்டுமே தீமை விளைகிறது. ஃபுளோரைடின் அளவு ஒரு மில்லியனில் ஒரு பகுதி மாத்திரம் (இதை

நறுக் தேர்ப்பது

ஆங்கிலத்தில் IPPM Parts per Million என்று கூறுகிறார்கள்) சேர்ந்தால் தீமை நேராது. 2 PPMக்கு அதிகமிருந்தால் மாத்திரம் கெடுதி விளைகிறது.

கிராமங்களில் மிக அழமான குழாய்க் கிணறுகளிலிருந்து குடிநீர் எடுத்துக் குடிக் கிறார்கள். இம்மாதிரியான நீரில் ஃபுளோ ரைடுகள் 2PPMக்கு அதிகமான அளவில் இருப்பதால், இந்நீரைக் குடிப்பவர்களின் பற்கள் ஒரு மாதிரி பிரௌன் வண்ணமாக மாறி, பற்களின் எனாமல் அரித்துப் போய் விடுகிறது. 8PPMக்கு அதிகமான அளவு ஃபுளோரைடுகள் இருந்தால் முதுகெலும்பு செல்லரித்துப் போவது மாதிரி அரித்துப் போய்விடும். மற்ற எலும்புகள் கெட்டி யாகப் போய்விடும்.

பற்பசையிலுள்ள ஃபுளோரைடுகளினால் கெடுதி விளைகிறதா? ஒரு குழந்தை ஒரு ட்யூப் பற்பசை அத்தனையும் விழுங்கினாலும் முதுகெலும்பை அரிக்கும் அளவுக்கு அபா யம் ஏற்படாது. ஒரு குழந்தை ட்யூபில் உள்ள பற்பசையில் 50 சதவீதத்தை விழுங்குகிறது என்று கற்பனை செய்து கொள்வோம். (அதிகபட்சம், ஒரு குழந்தை 50 சதவீதம்

இதன் காரணமாக ஒரு குழந்தை முழு டியூப் பற்பசையையும் விழுங்குவது சாத்திய மில்லை.

ஃபுளோரைடு சேர்ந்த பற்பசையினால் கெடுதி இல்லை என்று பல் டாக்டர்கள் கூறு வதற்கு ஆதாரமுள்ளது. அமெரிக்கா, கனடா, ஐரோப்பா போன்ற நாடுகளில் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள் மூலமாக, ஃபுளோரைடு சேர்க்கப்பட்ட குடிநீரினால் 50லிருந்து 60 சதவீதம், பற்கள் சிதைவது தடுக்கப்பட்டுள்ளது என்று அறியப்பட்டுள் ளது. வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் பற்கள் சிதைவு 50 சதவீதம் குறைந்துள்ளது என் றும், இதற்குக் காரணம், அந்நாடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் பற்பசைகளில் ஃபுளோ ரைடு சேர்க்கப்பட்டுள்ளது என்றும் அறி யப்படுகிறது.

பொதுவாக, மேலைநாட்டவரின் பற்களை விட இந்தியர்களின் பற்கள் நல்ல ஆரோக் கிய நிலையில் இருக்கின்றன என்று அபிப் ராயம் இருக்கிறது. ஆனால், தற்போது இந் தியர்களின் பற்கள் முன்போல் அத்தனை ஆரோக்கியமாக இல்லை என்பது தற்காலக் கருத்து. இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்த பிறகு பொருளாதார ரீதியாக மிக வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. இந்தியர்கள் சர்க்கரையை



சதவீதமாக இருந்த பற்சிதைவு தற்போது 90 சதவீதமாக அதிகரித்துள்ளது. நம் நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் பற்பசையில் சுமார் 5 சதவீத பற்பசைகளில் மட்டுமே ஃபுளோரைடு சேர்க்கப்படுகிறது. ஆனால் மேலைநாடுகளில் தயாரிக்கப்படும் பற்பசைகளில் 90 சதவீதம் பற்பசைகளில் ஃபுளோரைடுகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இதன் காரணத்தாலேயே அங்கு பற்கள் சிதைவு 50 சதவீதமாகக் குறைந்துள்ளது.

குழந்தைகளின் பற்களுக்கு மாத்திரமே ஃபுளோரைடுகள் பயனளிக்கின்றன என்றும், வளர்ச்சி அடைந்தவர்களுக்கு இதனால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்ற கருத்தும் உள்ளது. இது தவறானது. வளர்ச்சியடைந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் பற்சிதைவு ஃபுளோரைடு சேர்க்கப்பட்ட பற்பசையால் தடுக்கப்படுகிறது என்பது அனுபவ பூர்வமாக அறியப்பட்டுள்ளது.

ஃபுளோரைடுகள் பற்சிதைவை எவ்வாறு தடுக்கின்றன? பற்களின் எனாமல் மேலே இந்த ஃபுளோரைடுகள் படிகின்றன. பற்களின் இடுக்குகளில் சேரும் உணவுப் பதார்த்தங்களினால் பாக்டீரியா உண்டாகிறது. இவையே, நாளடைவில் பற்களைச் சுற்றிக் காரையாக (இதை பற்காரை என்பார்கள்) மாறுகிறது. இதனால் பற்களுக்கு அடியில் அமிலங்கள் சுரக்கின்றன. இந்த அமிலங்களே பற்சிதைவுகளுக்குக் காரணமாகின்றன. இந்த அமிலங்கள் தாம் பற்களின் எனாமலை அரித்து விடுகின்றன. பற்சிதைவு ஆரம்பமாவதற்கு முன்பு, பற்களின் எனாமல்தான் முதலில் பாதிக்கப்படுகிறது. எனாமல் உள்ள பகுதியில் சிறு துவாரங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதிகமான துவாரங்கள் ஏற்படும் போது அல்லது துவாரங்கள் பெரியதாக ஆகும் போது , அங்கு வெற்றிடம் ஏற்படுகிறது. ஃபுளோரைடுகள் எனாமல் மீது படியும் போது எனாமலில் துவாரங்கள் ஏற்படுவதில்லை.

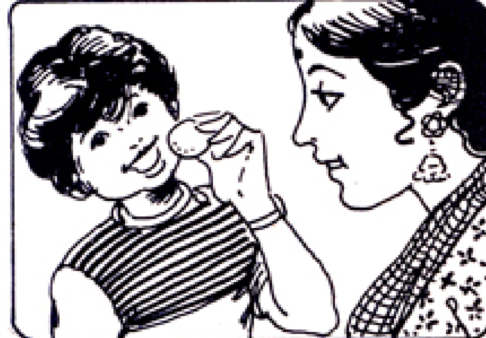
ஃபுளோரைடுகள் பற்களின் எனாமல் மீது படிந்து பாக்டீரியாக்கள் உண்டாகா வண்ணம் தடுக்கின்றன. ஒரு வேளை பாக்டீரியாக்கள் உண்டாகி விட்டாலும், அவைகள் செயல்படாவண்ணம் தடுக்கின்றன. அதாவது பாக்டீரியாக்கள் அமிலங்களைச் சுரக்காத வண்ணம் தடுக்கின்றன.

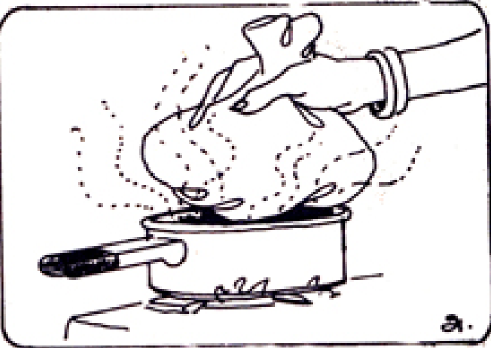
எனவே, ஃபுளோரைடு சேர்க்கப்பட்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்துவது நன்மை தரும்.

— ராஜி.

ஆதாரம்: சயன்ஸ் டுடே.

நாலு ஆழாக்கு புழுங்கலரிசி, வறுத்த தேங்காய்த் துருவல் 1½ ஆழாக்கு, சர்க்கரை 1 ஆழாக்கு, ஏலக்காய் நான்கு இவை அனைத்தையும் மிக்ஸியில் மாவாக்கி, ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்திருந்தால், தேவைப்படும் போது கொஞ்சம் மாவில் மட்டும் சூடான நெய் அல்லது டால்டா ஊற்றி, உருண்டைகள் செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். எளிதாகவும், சட்டென்றும் செய்து கொடுக்கக் கூடிய சத்தான டிபன் இது.





ஒக்காரையையோ, புட்டையோ 'இப்படி இறுக்கமாய், மணல் போல ஆக்கி விட்டாயே!' என்று யாராவது உங்களைக் குறை கூறினால் கவலைப்பட வேண்டாம். அதை அப்படியே ஒரு வெள்ளைத் துணியில் கட்டி ஆவியில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்திருந்து பின்னர் எடுத்துக் காட்டி விடுங்கள். பஞ்சு போல் மிருதுவாகிச் சொன்னவர்களே உங்களைப் பாராட்ட ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

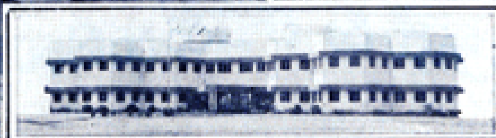
— உமா.

A HOME AWAY FROM HOME FOR YOUR CHILD



A.V.Rm.V. Matriculation Higher Secondary School has the right homely atmosphere backed by excellent facilities to give your child a strong foundation in education.





- Situated in 40 acres of land
- Far from the madding crowd and free from all pollution
- Healthy, liberal and sound general education, with activities to help and encourage a broader and healtheir outlook
- Beautiful play ground for football, hockey, badminton, basket-ball, cricket, tabletennis, tenni-coit, gymnastics, etc.
- Achieved 100% success in the Matriculation examination from the inception of the School.
- Admission open from LKG to Std XII
- Typewriting-free for all above VII Std
- Training in vocal music, violin, dancing, miruthangam, painting, asanas, chilambam, handwork, etc. at no extra cost.
- Well furnished library
- Reading room
- Comfortable and separate Hostel facility for boys and girls with sumptuous food.
- For Registration, Prospectus and Admission form – please send Rs 25/- by D.D./M.O. to:

A.V.Rm.V. MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL

(Recognised by the Govt. of T. Nadu)

Ambasamudram – 627 401. Tirunelveli District.

PREFERENCE TO HOSTELITES FOR ADMISSION



SPACE DONATED BY: **GOMATHY COMPRINTS,** BANGALORE

Wanted Graduate/Post-Graduate trained teachers both sex for Tamil, Hindi, Maths, Physics, Chemistry, Biology & Physical Instruction. Fluency in English is necessary. Accomodation available for spinsters

EXELADS/A 047/88

அதிக சக்தி, அதிக போஷாக்கு,

அதிக சாக்கலேட் சுவை...



அருந்துங்கள்

கேம்ப்கோ வின்னர்

இது ஒரு சுவை மிகுந்த மாறுபட்ட சாக்கலேட் பானம். அதிக சக்தியை அளிப்பதற்காக குளுக்கோஸ் நிறைந்தது. போஷாக்கினை அளித்திட வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுச் சத்துக்களைக் கொண்டது.

மேலும் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிடும், இதுவரைக் கிடைத்திராத அதிக சாக்கலேட் சுவை.

அருந்திப் பாருங்கள். இதைவிடச் சிறந்ததொரு சுவை மற்றும் சக்திமிக்க சாக்கலேட் பானம் இல்லை என்பதைக் கண்டுகொள்வீர்கள்.

இந்தியாவின் மிகப்பெரிய அதிநவீன ஆலை அளிப்பது.



கேம்ப்கோ லிமிடெட்
மங்களூர்.



வருகை பதிவேட்டை பிடிக்க ஓடுவோம்

பிரச்னை 1:

அரசாங்கப் பெண் ஊழியர்களாகிய எங்களுக்கு யூனியன்கள் ஒரு பெரிய தலைவலி. அதுவும் ஓர் அலுவலகத்திலேயே இரண்டு எதிரிடையாக மோதிக்கொண்டால் இன்னும் தலைவலி. சமீபத்தில் நடந்த ஒரு நாள் அரசு வேலை நிறுத்தப் போராட்டத்தில் எங்களைப் போன்ற பெண் ஊழியர்களின் பாடு மிகவும் திண்டாட்டமாகப் போய் விட்டது. ஒரு சாரார் வேலை செய்யப் போங்கள். இல்லாவிட்டால் கம்ப்ளெயிண்ட் செய்வோம் என்றும், ஒரு சாரார் உங்களுக்கு மனசாட்சி இருந்தால் எங்களோடு ஒத்துழையுங்கள் என்றும் எங்களை இருதலைக் கொள்ளி எறும்புகளாக்கி விட்டனர்.

நடுவில் இருப்பவர்களோ எதற்கும் தாய்மார்கள்தானே முன்நிற்கிறார்கள், இதில் மட்டும் பின்வாங்குவானேன் என்று ஜோக் அடிக்க, எங்கள் மனத்தில் வேதனைதான் மிஞ்சியது. துணிந்து போவோம் என்றால் எல்லா இடத்திலும் எங்களைப் பற்றி அவதூறுதான் மிஞ்சும். இதைப் பார்த்த கணவன்மாரும், உனக்கேன் வீண் வம்பு. நாமோ குழந்தை குட்டிகளுடன் இருக்கிறோம். பேசாமல் வேலையைச் செய் என்று திட்டுவார்கள்.



பிரச்னை 2:

இன்னொரு பெரிய திண்டாட்டம் இந்த வருகைப் பதிவேடு (Attendance). காலை எவ்வளவு சீக்கிரம் எழுந்தாலும் குழந்தைகளுக்கு எல்லாம் செய்துவிட்டு கிரீச்சில் விட வேண்டியிருந்தால் குழந்தையையும் விட்டுவிட்டு அவசரத்திற்காகச் செலவைப் பாராமல் ஆட்டோ பிடித்து ஓடிப் போய் வருகைப் பதிவேட்டை நோக்கினால், அது அப்போதுதான் நம்மை ஏமாற்றத்தில் ஆழ்த்திவிட்டு உள்ளே சென்றிருக்கும். சரியான நேரத்திற்கு வருகைப் பதிவேட்டைப் பிடித்த அன்று நம் மகிழ்ச்சியைக் கட்டிப் பிடிக்க முடியாது.

பிரச்னை 3:

இன்னொரு தலையாய பிரச்னை. சில பிரிவுகளில் அதிக வேலை இருக்கும். சில பிரிவுகளில் வேலை அதிகம் இருக்காது. அதுவும் பொறுப்பாக வேலை பார்ப்பவர்கள் என்றால், அவர்களையே மாற்றி, மாற்றி அதே பிரிவில் போடுவார்கள். ஆனால், சிலரோ வேலை செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும் நமக்கோ அரசு ஊதியம் தருகிறது. நல்ல பேர் வாங்கி என்ன லாபம் என்று அலட்சியமாக இருப்பர். வீட்டில் வேலை செய்த களைப்பை ரெஸ்ட் ரூமில் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டும், நடுநடுவே காண்டீன் சென்றும் தீர்த்துக் கொள்வார்கள்.

இவர்களைப் பார்த்தே அலுவலகத்திற்குத் தங்கள் வேலைக்காக வரும் வெளி மனிதர்கள் அரசு அலுவலகத்தில் வேலையா நடக்கிறது? எல்லோரும் தூங்கிக் கொண்டும், வெளியே சென்று கொண்டும் பொழுதைக் கழிக்கிறார்கள், சரியாகப் பதிலும் சொல்லுவதில்லை என்று குறைபட்டுக் கொள்கிறார்கள்.



இதனால் மற்றவர்கள் பேரும் கெடுகிறது.

பிரச்னை 4:

இன்னொரு பிரச்னை. வெளியே செல்லும் அதிகாரிகள் மாலை 4 மணிக்குத்தான் திரும்புவது. உடனே தன் கீழ் பணிபுரியும் அலுவலர்களைக் கூப்பிட்டு அவசர வேலையைத் திணிப்பது. ஆண்கள் இதைப் பொருட்படுத்துவதில்லை. ஆனால் பெண் ஊழியர்களுக்குத்தான் இது மிகவும் பிரச்னை ஆகிவிடுகிறது. முன் அறிவிப்பு இல்லாததால் கிரீச்சில் விட்டிருக்கும் குழந்தைகளை அழைத்து வரத் திணறுவார்கள். வீட்டில் மற்ற குழந்தைகள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்குமே என்ற பதைபதைப்பு. அவ்வாறு நேரம் கழித்துச் சென்றால் குழந்தைகளின் அமர்க்களம், அழுகை, கணவனின் அங்கலாய்ப்பு எல்லாவற்றையும் சந்தித்துவிட்டுப் படுக்கையில் விழும் போது அர்த்த ஜாமம் ஆகிவிடுகிறது.

இது ஏதாவதைப் பற்றி அதிகாரிகளிடம் மூச்சு விட்டால், "அட ஏம்மா, நீங்கள் எல்லாம் வேலைக்கு வருகிறீர்கள்? பெண்கள் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்கிறீர்களே என்று, வைத்துக் கொண்டால், ஏதாவது தொல்லை தருகிறீர்களே! மறுபடி இதுமாதிரி ஏதாவது முணுமுணுத்தீர்களானால் வேறு ஊருக்கு மாற்றி விடுவேன்" என்று மிரட்டல். இந்தப் பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் முடிவே கிடையாது.

— தி. கண்ணம்மாள்

இங்கிலாந்திலுள்ள ஆக்ஸ்போர்டில் குடும்பநலச் சங்கம் வெளியிட்டிருக்கும் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து, கர்ப்பத் தடை மாத்திரை சாப்பிடுவதால், கர்ப்பப்பைக் கட்டி ஏற்படுவது கணிசமாகக் குறைந்துள்ளது என்பது தெரிய வருகிறது.

அளவுக்கு அதிகமான எடையாலும் குழந்தைகள் இல்லாமல் இருப்பதாலும் கர்ப்பப் பையில் கட்டி ஏற்படும் அபாயம் உண்டாகிறது. இக்காரணங்களாலேயே, கர்ப்பப் பையின் கவரில் எண்டோமெட்ரியல் கேன்சர் ஏற்படுகிறது. பெண்ணின் உடம்பில் கரக்கும் ஹார்மோனான ஈஸ்ட்ரோஜனின் மட்டம் அதிகரிக்கும் போது, கர்ப்பப்பையில் கட்டியும், கர்ப்பப்பையின் கவரில் கேன்சரும் ஏற்படுகிறது. கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளில் உள்ள புரோஜெஸ்ட்ரோன் எனும் சத்து பெண்ணின் உடலிலுள்ள ஈஸ்ட்ரோஜன் மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய சக்தியுடையது. ஆகையால் கர்ப்பத் தடை மாத்திரை சாப்பிடுவது, கர்ப்பப்பை புற்று ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

— ராஜி.

லஸ்ஸியில் சிறிதளவு தேன் சேர்த்து அருந்தினால் அமிர்தமாக இருக்கும்.

— ஜெ. சந்திரா.



இந்த மாதம் எப்படி?

ஏப்ரல் '88

மேஷ ராசி:

(அஸ்வனி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்)

இந்த ராசிக்குரிய அதிபதியாகிய அங்காரகன் மகரத்தில் உச்சம் பெற்றுள்ளார். மாதத்தில் முதல் 13 நாட்கள் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி உண்டு. சிலருக்குத் தீர்த்த யாத்திரை பலனுமுண்டு. மூன்றும் இடத்திற்குரிய புதன் 12 ஆம் இடத்தில் நீசம் பெறுவதால் கடன் உபாதைகளும், சகோதரர்களிடையே உள்ள மனஸ்தாபங்களும் சற்று தொல்லை தரலாம். எனினும் இராசி நாதன் உச்சம் பெற்றிருப்பதால் விபரீதமாக ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. இரண்டாம் இடத்துச் சுக்கிரன் தம்பதிகளிடையே இருந்த பிணக்குகளைத் தீர்த்து, பாசத்தை அதிகப்படுத்துவார். இந்த இராசிக்காரர்கள் இந்த மாதத்தில் வீடோ, மனையோ வாங்கும் யோகத்தைப் பெறுவர். செவ்வாய் திசை, சுக்கிர திசை நடப்பவர்களுக்கு நன்மை கூடுதலாகவும், சனி புதன் திசை நடப்பவர்களுக்குச் சற்றுச் சிரமமும் ஏற்படலாம். 5, 6, 7 தேதிகளில் சிலருக்கு எதிர்பாராத தனலாபமும், திருமண சம்பந்தமாகத் திருப்தியுடன் கூடிய பதிலும் கிடைக்கலாம். 5 ஆம் எண் காரர்களுக்கும், இதே பலன் பெரும்பாலும் நடக்கும். குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாகச் சிலர் நகைகளை அடகு வைக்க வேண்டியிருக்கும். திருடர்களால் பயமும் ஏற்படும்.

மிதுன ராசி:

(மிருகசீர்ஷம், 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்)

இந்த ராசி நாதன் நீசம் பெற்ற நிலை. எனவே மாதம் பூராவும் செலவினங்கள் இருக்கும். வைத்தியத்துறை, இரசாயனத் துறைகளில் உள்ளவர்களுக்குச் சற்றுச் சிரமமான காலம். 11 ஆம் இடத்து குரு பரீட்சை எழுதுகின்ற இந்த ராசி மாணவ மாணவிகளுக்கு உதவுவார். அஷ்டமத்து அங்காரகன் அதி உச்சத்தில் இருப்பதால் கோர்ட், விவகாரங்கள், வீட்டு மனை, நிலபுல தாவாக்களிலும், வம்பு வழக்காடல்களிலும் வெற்றியை வாங்கித் தருவார். இந்த மாதம் பூராவும் அகலக் கால் வைக்காமல் அளவோடு நடந்து கொள்வது நல்லது. 6 ஆம் எண் காரர்களுக்கும் இதே பலன் பொருந்தும்.

ரிஷப ராசி:

(கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம், 1, 2 பாதங்கள்)

ராசி நாதன் ஆட்சி பெற்றுச் சுய வீட்டில் இருப்பதால், சிலருக்கு வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டு. 9 ஆம் வீட்டில் உள்ள அங்காரகன் தந்தையின் கடன் உபாதையைக் குறைக்கலாம். அஷ்டமத்துச் சனியின் தீவிரம் குரு பார்வை பெறுவதன் மூலம் குறையும். எனினும் இந்த ராசி பெண்களுக்கு வீண் மனஸ்தாபமும், வம்பும் ஏற்பட வாய்ப்பு இருப்பதால், தலையிடாக் கொள்கையைக் கடைப்பிடிப்பது நன்று. 4 ஆம் இடத்துக் கேதுவும், 10 ஆம் இடத்து இராகுவும் உடல்நலக் குறைவை ஏற்படுத்துவார்கள். எனவே விருந்து, கேளிக்கை இவைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. 11 ஆம் இடத்துச் சூரியன் சினிமாக் கலைஞர்களுக்கும் இசைத் துறையினருக்கும் கூடுதலாக நன்மை புரிவார். புதுப் படங்கள், புது முயற்சி என எதையும் தொடங்கலாம்.

கடக ராசி:

(புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு சுக்கிரன் நன்மை செய்வார். தடைபட்ட திருமணம் கைகூடிவரும். சிலருக்கு நிச்சய தாம்பூலமும், சிலருக்கு திருமணம் கூட நடக்கும். 10ம் இடத்து குரு அளவோடு நன்மை செய்வார். 9ம் இடத்து நீச்ச புதனால் தந்தைக்குத் தொழிலில் சிரமங்கள் ஏற்படும். சூரியனால் அரசியல்வாதிகளுக்கு நன்மை ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் அனாவசியமாக குழப்பங்கள் உண்டாகலாம். ஆறும் இடத்து

சனியால் சிலருக்கு தொழிலில் மேன்மையும், இலாபமும் ஏற்படும். 7ம் இடத்து அங்காரகன் செவ்வாய் தோஷ ஜாதகர்களுக்கு திருமணம் கை கூடி வர உதவுவார். இராணுவ, காவல், சுங்க இலாகாவினரும், சினிமாத்துறையினரும் லாபம் பெறுவர். இரும்பு வியாபாரிகளுக்கு இலாபம் அமோகமாக வரும். 2ம் எண் காரர்களுக்கு இதே பலன் நடக்கும்.

சிம்ம ராசி:

(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ம் பாதம்)

சிம்மராசிக்காரர்களுக்கு வக்ர கதியில் உள்ள சனிஸ்வரனால் மாதப் பிற்பகுதியில் நன்மை ஏற்படும். 2க்கும், 11க்கும் உடைய புதன் நீசம் பெற்றுள்ளதால் குடும்பத்தில் சிக்கல்கள், விரயங்கள் ஏற்படும். மூத்த சகோதரன் மனைவி இதற்குக் காரணமாகலாம். எனினும் குருவின் 5ம் பார்வை பெறும் காரணத்தால் வந்த துன்பங்கள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல விலகி மன அமைதி ஏற்படும். காரணமற்ற பயத்தையும், கோபத்தையும், ரோகத்தையும் கேது கொடுக்கப் பார்ப்பார். ஆனால் ராகுவோ, கணவர் மனைவியருக்கிடையே சந்தேகம், புதுத்தொடர்பு, குடி என ஆகாதவற்றைக் காட்டி மன அமைதியைக் குறைப்பார். எனவே அமைதியாக இருப்பதே அருமருந்தாகும். சந்திராஷ்டமம் 17, 18, 19ம் தேதி அப்போது எதையும் சிந்தித்து செயல்படவும். 1ம் எண்காரர்களுக்கும் இதுவே பொருந்தும்.

கன்னி ராசி:

(உத்திரம் 2, 3, 4 பாதம் ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 பாதம்)

இந்த ராசியில் பிறந்து, திருமணத்தை எதிர்நோக்கி இருப்பவர்களுக்கு குருபலம் இருந்தாலும் திருமணம் கைகூடி வருவது சற்று சிரமமே. ஏனெனில் இராசி நாதன் 7ம் இடமான களஸ்திர ஸ்தானத்தில் குரு வீட்டில் நீசம் பெற்றுள்ளார் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். 8ம் இடத்து குருவும், குருவுக்கு 6ம் இடமான கன்னியில் உள்ள சந்திரனும் சகட யோகம் உடையவர்கள் என்பதும் ஒருகாரணமாகும். எனவே இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு அஷ்டமக் குருவும், வக்ர சனியும், நன்மை செய்யத் தயங்குவார்கள். 7ம் இடத்து சூரியன் கலைஞர்களுக்கு உதவுவார். சுக்கிரன் சுபவிரயங்களை உண்டாக்கி குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியே கூட்டுவிப்பார். ஆட்சி உச்சம் பெற்ற புதன் தசை, குரு சுக்கிர திசை நடப்போருக்கு நன்மைகள் நடக்கும். கலைஞர்களும், பட்டு நெசவாளர்களும், அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்களும் கூடுதலான நன்மை பெறுபவர். 6ம் எண்காரர்கள் சிலருக்கு இதே பலன் பொருந்தும். சந்திராஸ்டமம் 20, 21, 22 தேதிகள்.

துலாம் ராசி:

(சித்திரை, 3, 4 பாதம், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 பாதம்.)

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு 7½ சனியிலிருந்து விடுதலை கிடைத்து யோக காலம் ஆரம்பமாகும். ராசி நாதன் ரிஷபத்தில் ஆட்சி. எட்டாமிடமானாலும் ஆட்சியில் உள்ள சுக்கிரன் சுபிட்சத்தையே அருள்வார். அத்துடன் குருவின் பார்வை துலாராசிக்குண்டு. நான்கில் உள்ள செவ்வாய் உச்சம் பெற்றுள்ளதால் வயிற்றுவலி; உஷ்ண சம்பந்தமான வியாதி இவற்றால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள், சற்று அவதி பெற வேண்டிய காலம். அத்துடன் 6ம் இடத்தில் புதன் நீசம் பெற்றிருப்பதாலும், அவன் 12க்குடையவனானதாலும் வீட்டில் வீண் செலவுகள் ஏற்பட்டு சமாளிப்பதற்குக் கடன்பட வேண்டியிருக்கும். 6ம் இடத்து சூரியனது உதவியால் எதிர்பாராத தனலாபம் சிலருக்கு ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சியைத் தரும். கலைத்துறையில் உள்ளவர்கள் பரிமளிப்பார்கள்.

விருச்சிக ராசி:

(விசாகம் 4ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

7ம் இடத்து சுக்கிரன் ரிஷபத்தில் ஆட்சி பெற்றும் ராசி நாதன் உச்சம் பெற்றும் உன்னதமாக இருக்கிறார்கள். எனவே கோர்ட் விவகாரங்களில் ஜெயம் ஏற்படும். பருப்பு வியாபாரிகளுக்கு இலாபம் பெருகும். காவல்துறையில் உள்ளவர்களுக்கு பதவி உயர்வு ஏற்படும். அதே சமயம் கடமையும் பொறுப்பும் அதிகமாகி வேலை பளு கூடுதலாகும். ஆறும் இடத்து குருவினால் சங்கடங்கள் உண்டாகலாம். ராகு, கேது

சேனைக் கிழங்கு வடை.

200 கிராம் சேனைத் துண்டை குக்கரில் வேக வைத்து மசித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கப் கடலைப் பருப்பு, அரை கப் உளுந்து விதம் அரைத்து சேனையோடு சேர்க்கவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, பெருங்காயம், இவையெல்லாம் போட்டு பிசைந்து, திட்டமாக உப்பு சேர்த்து இலையில் சிறு வடைகளாக எண்ணெயில் தட்டிப் போடவும். இந்த வடை மிகவும் சுவையாக இருக்கும். மிகவும் மென்மையாகவும் இருக்கும்.

— இந்திரா கோபாலன்.



பாயசமும், உப்புமாவும்
ருசியோ ருசி, தனி ருசி

7ஸ்டார் பாயசம்

200 கிராம் 7ஸ்டார் சேமியாவை நெய்யில் பொன் நிறத்துக்கு வறுத்து, 4 கோப்பை கொதிக்கும் நீரில் மிருதுவாகும் வரை சமைத்து வடிகட்டவும். 3 கோப்பை கொதிக்கும் பாலில் 1 கோப்பை சர்க்கரை, ஏலக்காய், பாதாம் பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து 10 நிமிடம் மேலும் கொதிக்க வைத்து அத்துடன் ஏற்கனவே சமைக்கப்பட்ட சேமியாவுடன் உலர்ந்த திராட்சையையும் போடுங்கள்.

10 பேருக்குப் பரிமாறலாம்.

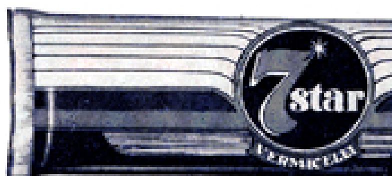
7ஸ்டார் உப்புமா

சிறிதளவு எண்ணெயில் 200 கிராம் 7ஸ்டார் சேமியாவை வறுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். கடுகு தாளித்து அத்துடன் கறிவேப்பிலை, சேமியா, மிளகாய் துண்டுகள், ஒரு முறு எலுமிச்சை பழச்சாறு, தேவைக்கேற்ற உப்பு, இவைகளுடன் 4 கோப்பை தண்ணீர் சேர்த்துதொடர்ந்து நீர் வற்றும் வரை சமைக்கவும்- வறுக்கப்பட்ட கடலை, கொத்துமல்லி சேர்த்து சூடாக பரிமாறவும்.

6 பேருக்கு பரிமாறலாம்.



7ஸ்டார்



சிறந்ததோர் சேமியா!



தயாரிப்போர் :
செவன் ஸ்டார் புட் ப்ராடக்ட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
திருப்பதி, ஆந்திர ப்ரதேசம்

இந்திய பாரம்பரியம். இத்தாலிய தொழில் நுணுக்கம்!

CLARION/SS/8778

நோய் நொடிகள் உண்டாக ஏதுவாகலாம். லாபாதிபதியான புதன் விரயத்தை ஏற்படுத்துவார். சூரியன் கீர்த்தியைக் குறைக்கலாம். வீணான வம்புகளும், பகைமையும் ஏற்படலாம். எனவே இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு (2ல் உள்ள சனி சிரமங்களையே தான் கொடுப்பார்) செவ்வாய், சுக்கிரதசை நடந்து கொண்டு இருந்தால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. 9ம் எண்காரர்களுக்கும் இதே நிலைதான்.

தனுசு ராசி:

(மூலம், புராடம், உத்திராடம் 1ம் பாதம்)

ராசி நாதனாகிய குருவின் பார்வை பெறுவதால், 7½ ஜென்ம சனியின் கடுமை குறையும். எனினும் குடும்பத்தில் நோய், பிரயாணம், இவைகளால் கூடுதலான செலவினங்கள் ஏற்படும். 2ம் இடத்தில் உள்ள செவ்வாய் உச்சம் பெற்றுள்ளதால் குடும்பத்தில் பிரிவினைக்கு இடம் உண்டு. எனினும் குருவின் பார்வையால் அனைத்தும் ஓர் கட்டுக்குள் அடங்கியே நிற்கும். ஆத்திரமும், கோபமும் ஏற்படக் கூடிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். ராகும் கேதுவும் சேர்ந்தே லாபத்தையும் நன்மையையும் தருவதால் வீணாக கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. தசா புக்திகள் நன்றாக உள்ளவர்களுக்கு இவைகளைப் பற்றிய கவலையே அவசியம் இல்லை. சந்திராஷ்டமம் 29, 30, மே. 1ம் தேதிகள் 3 எண்காரர்களுக்கும் இதே பலன்கள்தான்.

மகர ராசி:

(உத்திராடம், 2, 3, 4 பாதம், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2ம் பாதம்)

மகரத்தில், மங்களன் என்னும் அங்காரகன் உச்சம் பெற்றிருந்தாலும். 12ம் இடத்தில் உள்ள சனி சற்று மனதை அலை கழிக்கப் பார்ப்பார். குருவினால் குழப்பம் குறையும். தூரதேச பிரயாணம், அலைச்சல் இவை தவிர்க்க முடியாதவை. 3ம் வீட்டு சூரியன் அரசாங்கப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு பதவி உயர்வும், அதன் காரணமாக இடமாற்றமும் அளிக்கலாம். 5ம் இடத்து சுக்கிரன் குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகளை உண்டாக்குவார். திருமணமாகாதவர்களுக்கு மாங்கல்ய பாக்கியம் ஏற்படும். அத்துடன் கூடிய மட்டும் நாலு பேர் கூடும் இடத்தில் நாக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் வம்பு, வழக்குகளினின்றும் தப்பலாம். சுக்கிரதிசை நடப்பவர்களுக்கும் செவ்வாய் புத்தி, தசை நடப்பவர்களுக்கும் யோக காலம். சந்திராஷ்டமம் மே 2, 3, 4 தேதிகள். 8ம் எண்காரர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

கும்ப ராசி:

(அவிட்டம் 3, 4 பாதம், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 பாதம்)

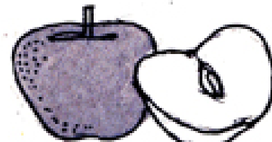
இராசி நாதன் 11ம் இடத்தில் மாதத்தின் முதற்பாதியில் சஞ்சரிப்பதால் தொழில் அபிவிருத்தி, தனலாபம், பதவி உயர்வு ஏற்படும். நினைத்தது நடக்கும். எதிர்பாராத பிரயாணங்கள், சந்திப்புகள், இவைகள் ஏற்பட்டு அதனால் நன்மை உண்டு. 3ல் உள்ள குருவினால் அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு வீண் குழப்பமும், எதிர்பாராத தடங்கலும் ஏற்படும். பதவி உயர்வு சிலருக்கு தடைபடும். தேர்தலில் நிற்பவர்கள் தாசாபுத்திக்கு ஏற்ப செயல்படவும். சிலருக்கு சூரியனால் கண்களுக்கு உபாதை ஏற்படலாம். ஆயினும் குருவின் பார்வை சனிக்குக் கிடைப்பதால் சிரமங்கள் கட்டுக்குள் அடங்கியே இருக்கும். மாதப் பிற்பகுதியில் வீண் செலவுகளுக்கு இடமுண்டு. 8ம் எண்காரர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

மீன ராசி:

(பூரட்டாதி, 4ம் பாதம், உத்திராட்டாதி, ரேவதி)

இந்த ராசி நாதனாகிய குரு இரண்டாம் இடத்தில் இருக்கிறார். எனவே எதிலும் எப்படியும் வெற்றி ஏற்பட வேண்டும். அத்துடன் 3ல் உள்ள சுக்கிரனால் எதிர்பாராத தனலாபமும், சுப நிகழ்ச்சிகளும், வீட்டு மனையோகங்களும் ஏற்பட வேண்டும். 6ல் உள்ள கேது சிலருக்கு பொன்னாபரணங்களை வாங்கும் யோகத்தைக் கொடுப்பார். ஆனால் ராகு சற்று தடங்கலை ஏற்படுத்திக் கெடுப்பார். யந்திரத் தொழில் மோட்டார் தொழில் இவை ஏற்றம் பெறும். சிலருக்கு பதவி மாற்றம் காரணமாக இடமாற்றம் ஏற்படும். வீடும் மாறலாம். நீச புதன் கணவன் மனைவியரிடையே சற்று கோபதாபங்களைக் காட்டச் செய்வார். எனினும் சுக்கிரயோகத்தால் அவை அதிக தொல்லை தராது. 3 எண்காரர்களுக்கும் இதே பலன் பொருந்தும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



தினமும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிடுவதால் இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் பத்து சதவீத அளவு குறைகிறது என்று கூறுகின்றன, பிரான்ஸ் நாட்டு சத்துணவு ஆராய்ச்சி முடிவுகள்.

— உம்மு.

என் கேள்விக்கு

[redacted]

திருமதி ஷோபனு மார்டின் இருபது வருடங்கள் அயல்நாட்டில் இருந்தவர். வெளிநாட்டில் தங்கியிருந்த காலங்களில் அழகுக்கலை, தையற்கலை, சமையற்கலை, கைவேலைகள், பத்திக் பெயிண்டிங், உள் அறை ஒப்பனை (interior decoration) முதலியவை பயின்று சான்றிதழ்கள் பெற்றிருக்கிறார். மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் வீட்டு சம்பந்தமான கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல இசைந்து இருக்கிறார். கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: மங்கையர் மலர், ரேஸ் கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032.

[redacted]

ஈஸ்டர் வருகிறதே! அதற்கு முக்கியமாக செய்யப்படும் 'ஹாட் கிராஸ் பன்' செய்வதெப்படி?

இதைச் செய்வது மிகவும் சுலபம்தான். மேலும் குறைந்த செலவில் செய்ய முடியும்.

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — ½ கிலோ
வெண்ணெய் அல்லது டால்டா — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
உலர்ந்த பழங்கள் — 100 கிராம் (கலந்து)
உப்பு — 3/4 ஸ்பூன்.
பட்டை, இலவங்கம் — ½ ஸ்பூன் (பொடித்தது)
புது ஈஸ்ட் — 2 மேசைக்கரண்டி.
அல்லது
உலர்ந்த ஈஸ்ட் — 1 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை:

உலர்ந்த ஈஸ்ட்டை ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து அத்துடன் 1 கரண்டி வெதுவெதுப்பான பால் சேர்த்துக் கலக்கி மூடி வைத்தால் 15 நிமிடங்களில் நுரைத்து வரும். இதை உபயோகிக்கலாம்.)

மைதாவில் உப்பு, பட்டை லவங்கப் பொடி சேர்த்து சலிக்கவும். சலித்த மாவுடன் ஈஸ்ட், பழங்கள் சேர்த்து மேலும் தேவையான அளவு வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து ½ மணி நேரம் மூடி வைத்து விடவும். இப்பொழுது மாவு 2 பங்காக உப்பியிருக்கும். மறுபடியும் நன்ருக சேர்த்து பிசைந்து எட்டு அல்லது பத்து உருண்டைகளாக உருட்டி, பேக்கிங் டிரேயில் இடம் விட்டு அடுக்கி, கத்தியினுல் நடுவில் சிலுவைக் குறி வரைந்து, பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடம் பேக் பண்ணவும். இதற்கிடையில் 2 மேசைக்கரண்டி சர்க்கரையுடன், 1 மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் சேர்த்து பாகு உண்டாக்கவும். வெந்த பன்னை வெளியே எடுத்து ஸ்பூனினுல் சர்க்கரைப் பாகை மேற்புறத்தில் தேய்த்து மறுபடியும் 5 நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும். இதனுல் மேற்புறம் பளபளப்பாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

'செலுலைட்' என்பது என்ன? இது எதனுல் வருகிறது? இதைத் தடுக்க முடியுமா?

செலுலைட் என்பது கொழுப்பும், கழிவுப் பொருட்களும் சேர்ந்த கொழுப்பாகும். இது சாதாரண கொழுப்பை விட கெட்டியாக இருக்கும். இது நம் உடலில் அங்கங்கே சேர்ந்து விடுவதால் சில இடங்கள் பார்ப்ப



தற்கு 'மெத்'தென்று குண்டாக இருக்கும். முக்கியமாக தொடைகள், இடுப்பு, முழங்கைக்கு மேற்புறம், வயிறு பாகத்திற்கு மேற்புறம் போன்ற இடங்களில் காணப்படும். 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களை விடப் பெண்கள்தான் இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள். இது வந்துவிட்டால் குறைப்பது கஷ்டம். ஆகையால் இதைத் தவிர்க்க மூன்று விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். 1. உணவு, 2. உடை, 3. உடற்பயிற்சி.

என்ன பதில்!

உணவு:

உணவில் புரதச்சத்தை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டை, சிக்கன், சீஸ், புலால் இவை சாப்பிடாதவர்கள் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறைக்க வேண்டியவை:

ஊறுகாய், உப்பு, சர்க்கரை, அரிசி ஆகியவை.

சேர்க்க வேண்டியவை:

பழ வகைகள், ஏடு நீக்கிய பால், மல்ட்டி வைட்டமின் மாத்திரை ஒன்று, ஒரு நாளைக்கு 8 டம்ளர் தண்ணீர், வெள்ளரி, காரட், தக்காளி.

உடை:

மிகவும் இறுக்கமாக உடை அணியக் கூடாது. இறுக்கமாக உடை இருக்கும் இடங்களில் 'செலுலைட்' சேர்ந்து, சதை பிதுங்க ஏதுவாகும்.

உடற்பயிற்சி:

மெதுவாகக் கைகளை நீட்டி மடக்குதல், குப்புறப் படுத்துக் கால்களை மடக்கி நீட்டுதல், முட்டி போட்டு உடம்பை லேசாக முன்னும் பின்னும் அசைத்தல் ஆகியவை நல்லது. நடனம், ஓடுதல் போன்ற கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்வதால் கால்களில் மேலும் வலி ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கால்மேல்கால்போட்டுஉட்காரக் கூடாது. இரத்த ஓட்டம் சரியாக இருக்காது. அவ்வப்போது செலுலைட் கொழுப்பு அதிகம் இருக்கும் இடங்களில்கிள்ளி விட்டுக் கொண்டால் கொழுப்பு லூஸாகிக் கரைய வாய்ப்புண்டு.

வெயில் காலத்தில் உண்டாகும் வியர்வை, வியர்க்குரு இவைகளை எப்படி சமாளிப்பது?

வியர்க்குரு அதிகமாக இருப்பவர்கள் ஒரு பக்கெட் சாதா நீரில் 2 அல்லது 3 ஸ்பூன் ஆப்ப சோடாவை போட்டு கலக்கி குளிக்க வேண்டும். துண்டால் உடம்பை தேய்க்காமல் லேசாக ஒற்றினாற் போல் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ''லாக்டோ காலமைன்'' லோஷன் அல்லது காலடிரில் லோஷன் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். குளித்த சிறிது நேரத்தில் பவுடர் போட்டுக் கொண்டு பின்பு துணி அணிவதால் பவுடர் வியர்வையை உறிஞ்சி விடும்.

மேலும் நல்ல தோல் செருப்பு மெல்லிய ஸ்டிராப்புடன் கூடியதாக அணிய வேண்டும். ரெக்ஸின், பிளாஸ்டிக் செருப்புகள் கால்களை மேலும் வியர்க்கச் செய்யும். வெயில் மேலே படுவதால் தோலில் விழும் சுருக்கத்தைத் தவிர்க்க குடை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். வெயிலில் நாம் கண்களை சுருக்குவதால் கண்களைச் சுற்றி கோடுகள் விழும். இதைத் தவிர்க்க பிரவுன், பச்சை நிறக் கண்ணாடிகள் அணிந்து செல்லலாம். இந்நிறக் கண்ணாடிகள் கண்களுக்கு இதமாக இருக்கும்.

என் கால்கள் மட்டும் காய்ந்து போனாற் போல் வெடிப்புடன் இருக்கிறதே! என்ன செய்யலாம்?

கால்களில் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் கிடையாது. ஆகவே குளித்த பின் லேசாக எண்ணெய் அல்லது மாய்ச்சரைசர் கொண்டு தேய்க்கவும். வாரம் ஒரு முறையாவது கால்களை, வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்துச் சிறிது நேரம் நனைத்துப் பின் உடம்பு தேய்க்கும் கல் (ப்யூமிக்ஸ்டோன்) வைத்துத் தேய்க்க வேண்டும்.

நான் அடிக்கடி ''குளிர்ந்த பிஸ்கட்'' (Chilled biscuit) என்ற சொல்லை படித்திருக்கிறேன். அப்படி என்றால் என்ன?

பெயரைக் கேட்டவுடன் திகைக்க வேண்டாம். ரொம்ப சாதாரணம். க்ரீம் இல்லாத பிஸ்கட் தூள் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். 'கன்டன்ஸ்ட் மில்க்' ½ டின்னுடன், ½ கப் தூள் செய்த வேர்கடலையை எடுத்துக் கொண்டு மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். சப்பாத்தி மாவுபதத்தில் வந்தவுடன் இரண்டு பட்டர் பேப்பர்களுக்கு நடுவில் வைத்து ¼ அங்குல அளவில் சப்பாத்தி போல் இட்டுக் கொள்ளவும். தேவையான அளவில் வில்லைகள் போட்டு, ப்ரிட்ஜில் வைத்து விடவும். பிறகு எடுத்து சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும். (Freegerல் வைக்க வேண்டாம்)

தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்.

மணம் தரும் மசாலாக்கள்





எடைக்கு எடை தங்கத்தைக் கொடுத்து நம்மிடமிருந்து மிளகை ஒரு காலத்தில் போர்ச்சுக்கீசியர் வாங்கிச் சென்றனர் என்றால் அதை இன்று நம்புவது கடினம் தான். இந்திய மண்ணில் இல்லாத மசாலாப் பொருள்களே இல்லை எனலாம். (வாசனை திரவியங்கள் என்றால், சந்தனம், புனுகு போன்ற எல்லா பொருள்களும் அடைக்கலம் என்பதால் உணவுக்கு மணமும் ருசியும் ஊட்டும் வாசனைப் பொருள்களை மசாலாப் பொருள்கள் என்றே அழைப்போம்— மசாலா என்பது உருது வார்த்தை). இவைகளைத் தேடிக் கொண்டு ஐரோப்பாவிலிருந்து ஆப்பிரிக்கா கண்டத்தையும் சுற்றிக் கொண்டு பாய்மரக் கப்பல்களின் மூலமாகவே கேரளக் கடற்கரைக்கு வந்தடைந்த மேல்நாட்டினர் அநேகர்!

மசாலா இல்லாத இந்திய சமையல் எண்ணிப் பார்க்க இயலாத ஒன்று. அயல் நாட்டினரைப் போல உப்பையும் மிளகுப் பொடியையும் மட்டும் தூவிக் கொண்டு உண்பது என்பது நம்மால் முடியாத காரியம். மசாலாப் பொருள்கள் உணவுக்கு மணமும் ருசியும் மட்டும் அளிப்பன அல்ல. அவை பசியைத் தூண்டுகின்றன. ஜீரண நீர்களை சுரக்கச் செய்கின்றன. அவற்றில் பல மருந்துகளாகவும், இன்னும் கேட்டால் அழகுச் சாதனங்களாகக் கூட பயன்படுகின்றன.

மசாலா உலகம் ஒரு மகத்தான உலகம், சரியானபடி அவைகளைப் பற்றி அறிந்து வைத்துக் கொண்டால் அவைகளை இருமல் தடுப்பு கோழை நிவர்த்தியாயும், மலமிளக்கியாகவும், வாயு, வயிற்றுப் பொருமல்களுக்கு மருந்தாகவும், பூண்டு போன்ற பொருள்களின் ரஸத்தை வாதம், இரத்த அழுத்தம், ஜீரணமின்மை போன்றவைகளுக்கு நிவாரணியாகவும் உபயோகிக்கலாம். ஆயுர்வேதமே இப்பொருள்களின் அதிசய குணதிசயங்கள் பற்றியும், அவை வைத்தியத்தில் ஆற்றும் பங்கு பற்றியுமே சுழல்கிறது.

ஒரு சிட்டிகை மட்டும் உணவில் சேரும் மஞ்சளையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்னும் ஒரு சிட்டிகைப் பொடியைக் குழைத்து குளிக்கும் போது உடலில் பூசிக் கொள்கிறார்கள் தென்னாட்டுப் பெண்கள். முக்கியமான காரணம், இது தோலை மிருதுவாக வைத்துக் கொள்கிறது என்பது மட்டுமல்ல. இது உடல் மீது ரோமம் வளருவதையும் தடுக்கிறது. வடநாட்டுப் பெண்களை விட தென்னாட்டுப் பெண்களுக்கு உடலிலும் முகத்திலும் ரோமங்கள் குறைவு என்பது நாடறிந்த விஷயம் அன்றோ?

காரமில்லை என்றால் வாழ்வில் சாரமில்லை. செத்துப் போன நாக்குக்குப் புத்துயிர் அளிப்பதில் முதல் இடம் மிளகாய்க்கு. மிளகாயிலும் எண்ணெய் வடியும் என்பது பலருக்குத் தெரியாது. ஆந்திரா மிளகாய் நாவிற்குத்தரும் 'உதை'க்கு ஈடு இணையே கிடையாது.

மிளகு கேரளத்தின் ஆதிக்கம். கொடியில் வளருவது. பழுக்காத மிளகுக் கொத்துகளை கேரளவாசிகள் ஊறுகாய் போட்டு உண்ணுவது சகஜம். காரத்தில் மிளகுக்கு மிளகாய்க்கு அடுத்த ஸ்தானம்.

லவங்கப்பட்டை என்பது 'லாரல்' என்ற இனத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மரத்தின் பட்டையாகும். கிழக்கிந்திய தீவுகளிலும், ஸ்ரீலங்காவிலும், கொஞ்சம் கேரளத்திலும் பயிரிடப்படுகிறது. இனிய சுவையுடன் கூடிய இதன் பிரதானமான மணம்தான் 'கரம் மசாலா'வின் பிரமாதமான வாசனைக்கு ஆதாரம். இதில் இரண்டு ரகங்கள் உண்டு. தட்டையான, பட்டையான ரகம் ஒன்று. மற்றொன்று பென்சிலைப் போன்று மெல்லிய சுருள்கள் கொண்ட நீளமான குச்சி போன்றது. இரண்டாவது ரகம் சற்று உயர்த்தி ரகமாகக் கருதப்படுகிறது.

ஏலக்காய் ஒரு நாணல் போன்ற செடியில், நாட்டின் மேற்குக் கடற்கரை ஓரம் பயிரிடப்படுகிறது. இதிலும் இரண்டு விதங்கள் உண்டு. சிறிய சைஸ்தான் வீடுகளில் விரும்பி வாங்கப்படுகிறது. இது வெளிர்ப்

பச்சை அல்லது கரும்பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். மற்றது பழுப்பு, அல்லது சாக்லேட் அல்லது கிட்டத்தட்ட கருப்புக்களில் பெரிதாக இருக்கும். ஓரங்குல நீளம் முதல் இரண்டங்குல நீளம் வரை கூட இருக்கும். இதற்கு சற்று வாசனை குறைவு. சற்று நெடி அதிகம். விலையும் நல்ல மலிவு.

லவங்கம் என்பது 'யூஜெனியா ஆரோமேடிகா' என்ற மரத்தின் உலர்த்தி எடுக்கப்பட்ட மலராத மொட்டு. இம்மரம் சுமார் 25 அடி முதல் 30 அடி வரை உயரமாக வளரும். ஆங்கிலத்தில் இதற்கு cloves (க்லௌஸ்) என்ற பெயர் வந்ததே விசித்திரம். லத்தீன் மொழியில் 'க்லௌஸ்' என்றால் ஆணி. தலை அகன்று உடல் நீளமாகச் சிறுத்து இருப்பதால் ஆணியின் பெயரையே இதற்குச் சூட்டினர். சமையலறைக்கு வெளியிலும் பங்காற்றும் பொருள் இது. பீடாவைப் பரிமளிக்கச் செய்கிறது. பல் வலிக்கு லவங்க எண்ணெய் கைகண்ட, இன்னும் கேட்டால் ஒரே மருந்து.

ஜாதிக்காய் அல்லது ஜாபத்திரி என்ற பெயர்களில் அழைக்கப்படும் கொட்டையும், அதை மூடியிருக்கும் நாரும், உணவுக்கு ஓர் இனிமையான நறுமணத்தை அளிக்கின்றன. ஜாதிக்காய் மரம் பிரம்மாண்டமாக 30 அடி முதல் 60 அடி வரை வளரும். பழம் உலர்ந்த பின் வெடித்து உள்ளிருக்கும் கொட்டையும் நார்ப் பகுதியும் வெளியே தெரியும். இவைகளை எடுத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். சுண்ணாம்புடன் ஊறப்போட்ட ஜாதிக்காய்நீர் பூச்சிகளைக் கொல்லவும் பயன்படுகிறது.

காரட் கிழங்கின் இனத்தைச் சேர்ந்த விதை சோம்பு. வெந்தயம் ஒரு கீரையின் விதை. ஓமமும் புதர் போன்று வளரும் செடியின் விதையே. ஆனால் எண்ணெயைத் தன்னுள் கொண்டது. எண்ணெய் வித்துக்களையும் நாம் சமையலில் மணம், ருசி கூட்ட உபயோகிக்கிறோம். நர்மதை நதிக்கு வடக்கில் கங்கை – சிந்து சமவெளியில் கடுகு பிரபலம். தெற்கில் எள் அமோகமாக விளைகிறது.

நாம் அதிர்ஷ்டசாலிகள். பரந்த இந்நாட்டில் விளைவது போன்று நளபாகப் பொருள்கள் வேறு எங்கும் விளைவதில்லை. கேரளத்தின் கிராம்பு காஷ்மீரில் விளையக் காணோம். காஷ்மீரத்தின் குங்குமப்பூ கேரளத்தில் விளைவதில்லை.

குங்குமப்பூ பற்றி ஒரு வார்த்தை. மிகவும் விலையுயர்ந்த வாசனைப் பொருள்களில் இது ஒன்று. சூலுற்ற பெண்கள் குங்குமப்பூ கலந்த பாலைத் தினமும் பருகினால் பிறக்கும் குழந்தை சிவப்பாகப் பிறக்கும் என்ற எண்ணத்துடன் அநேக பெண்கள் பணத்தை விரயமாக்குகிறார்கள். இதற்கு மருத்துவ ஆதாரம் எதுவுமில்லை என்பது உண்மை. ஏனெனில் கர்ப்பம் தரித்த அந்த நிமிடமே, குழந்தை ஆணா, பெண்ணா, தலை முடி, கண், உடலின் நிறம், அப்பாவைக் கொண்டிருக்குமா, அம்மாவைப் போல இருக்குமா, பரம்பரைக் குணாதிசயங்கள் எல்லாவற்றையும் முடிவு செய்து விடுகிறது, இயற்கை. இந்தக் குறியை நோக்கித்தான் மிச்ச பத்து மாத வளர்ச்சியும் முன்னேறுகிறது.

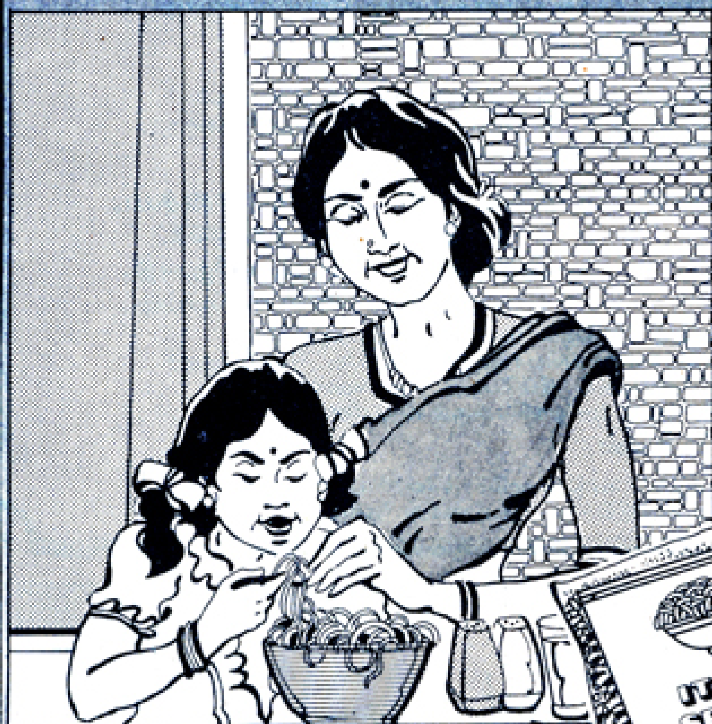
கடுகைவிடச் சிறிய வெண்மையான கசகசா விதை அபினி செடியிலிருந்து கிடைக்கிறது. விபீஷணனுக்கு அண்ணனாக ராவணன் பிறந்தது போல, இந்தச் செடியிலிருந்து கிடைக்கும் பிசின் போதைப் பொருளான அபினியைத் தருகிறது கசகசாவில் போதைப் பொருளான அபினியைத் தருகிறது. கசகசாவில் போதைப் பொருள் எதுவுமில்லை.

மிகவும் பிரபலமான சமையல் மண



குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும்

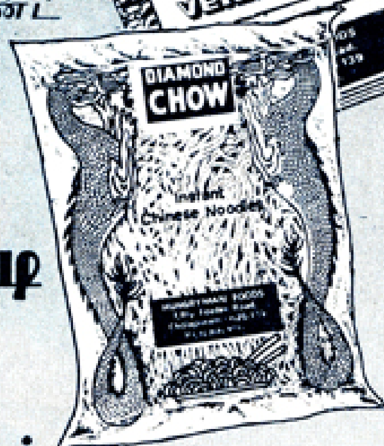
சத்தும் சுவையும் மிகுந்த உணவு வகைகள் தயாரிக்க





டயமண்ட் சௌ இன்ஸ்டன்ட்
சைனீஸ் எக் நூடில்ஸ்
வெஜ் நூடில்ஸ்

இத்தாலியன்
மக்கரோனி &
சேமியா ஸ்பெக்ட்டி



Efficient/16/HF/88

ஹங ரிமேன் :.புட்ஸ்

7 ரெயில்வே ஃபீடர்ரோடு
சோழபுரம் (ராஜபாளையம்) 626 139

விநியோகஸ்தர்கள் அணுகவும்.



சாதனங்களில்இந்தியாவில் அடியோடுவிளே யாதது மற்ருெரு மரத்தின் பிசின் — பெருங் காயம். ஆப்கானிஸ்தான் மற்றும் ஈரானிலி ருந்துதான் நம்முடைய முழுத் தேவையையும் இறக்குமதி செய்தாக வேண்டும். மிகவும் நெடி கொண்ட இதனுடன் கோதுமை மாவு, அல்லது அரிசி மாவு, வேலம் பிசின் ஆகிய வைகளைக் கலந்து தயாரிப்பதுதான் நாம் சமையலில் உபயோகிக்கும் கூட்டுப் பெருங் காயம். தயாரிப்பின் போது பெருங்காய ஆவி யிளுல் கண்களிலிருந்து நீர் பெருக்கெடுத் தோடும். ஆதலால் கண்களுக்குக் காப்புறை தேவை.

'கைவைத்தியம்,' 'பாட்டி வைத்தியம்' என்று பலவிதமாக அழைக்கப்படும் வீட்டு வைத்தியத்துக்கு வேண்டிய பல மருந்துகள் உங்கள் சமையலறை ஷெல்ஃபிலேயே ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றன. உதாரணமாக, மஞ்சள் பொடியையும் சுண்ணும்பையும் களிம்பு போலக் குழைத்துச் சிறு காயங் களின் மேல் தடவினுல் அது கிருமி எதிர்ப் புக்கும் காவல். காரையாக உலர்ந்தபின், ரணமும் கீழே ஆறுவதற்கு உதவி.

ஒரு சிறு கட்டிப் பெருங்காயத்தைத் தேங்காயெண்ணெயுடன் காய்ச்சி, குளிர வைத்தபின், அந்த எண்ணெயை ஒரிரு பொட்டு விட்டால் காதுவலி தீரும். துளசி ரசம் இதைவிட நல்லது.

உண்ணும் சோடா மாவு ஓரிரு சிட்டிகை யுடன் மோர் கலந்தால் புசுபுசு என்று பொங்கி வழியும். இதைக் குடிப்பது நெஞ்சுக் குத்தல், தொண்டையில் புளிப்பு ஆகியவற்றிற்குக் காரணமான அமிலத்தைச் சமனம் செய்கிறது.

உப்பு கலந்து வெதுவெதுப்பான நீரில் (தொண்டையில் படும்படி) வாய்க் கொப்பு ளித்தால் தொண்டை ரணம் நீங்கும்.

சுக்கு வாயுவைத் தணிக்கும். வெங்காய ரசம் சூட்டைக் குறைக்கும். இரண்டு ஸ்பூன் (வெறும் வயிற்றில் கொஞ்சம் வெந்நீருடன்) வெந்தயம் தினமும் உண்டு வர மலச்சிக்கல் அகலும். ஆனுல் இதே வழக்கத்துக்கு அடிமை ஆக வேண்டாம்.

மிளகை வாயில் அடக்கிக் கொண்டு எச் சிலைச் சிறிது சிறிதாக விழுங்கினுல், உலர்ந்த இருமலின் தீவிரம் சற்றுக் குறையும்.

பூண்டு போல மருந்தெங்கே உண்டு? இதய அடைப்பு, வாயு பிடிப்பு, ஜீரண மின்மை போன்றவைகளுக்கு இது கைகண்ட ஔடதம். கிருமிநாசினியும் கூட. கொழுப்புக்கு எதிரி. எடையைக் குறைக்க உதவி.

கலப்படம் மிகுந்த இக்காலத்தில் முழுசாக எதையும் வாங்கி வீட்டிலேயே பொடி செய்வதோ, அல்லது அரைத்துக் கொள்வதோ உசிதம். இவற்றைப் புதிதாகவும், உலர்ந்ததாகவும் எப்போதும் வைத்திருக்கவும்.

ஒரு பெரிய படகைச் சிறு துடுப்பு செலுத்து வது போல, ஒரு பெரிய யானையை ஒரு சிறு அங்குசம் நடத்திச் செல்வது போல, கணிசமான அளவு உணவை வயிற்றுக்கு ஏந்திச் செல்பவை இச்சிறு சிறு மசாலாப் பொருள்களே. இவற்றைச் சரியான அளவில், சரியான விகிதத்தில் சற்று புத்திக் கூர்மையுடன் உபயோகித்தால், உணவும், நம் ஆரோக்கியமும், பரிமளிப்பது திண்ணம்.

— எஸ். டி. ராகவன்

சிக்கனம்

எரிபொருள் சிக்கனம் இன்றியமை யாதது. கொழுக்கட்டை செய்வது நமது பண்டிகைகளில் அவசியமாகிறது. சாதா ரணமாக அவைகளை இட்டிலித் தட்டில் பகுதி, பகுதியாக வேக வைத்து எடுக்கி ருேம். அதையே ஒரு பரந்த பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணெய் தடவிய ஒரு வாழை இலை வைத்து மொத்தக் கொழுக்கட்டை களையும் போட்டுக் குக்கரில் ஒரே தடவை யாக வேக வைத்து எடுத்து விடலாம். (கொழுக்கட்டைகளைப் பிடிக்கும் போதே எண்ணெய் தடவிப் பிடிப்பதால் ஒன்ருே டொன்று ஒட்டாது.) இதனுல் எரிபொரு ளும், நேரமும் ஒன்ருக மிச்சமாகிறது.

— சாந்தி நவநீதன்



சர்க்கரைபோட்டு செய்யும் பாயசங்க ளுக்கு, தேவையான அளவில் பாதி சர்க் கரை போட்டு, மீதிப் பாதி அளவிற்குக் கற்கண்டைப் பொடி செய்து போட்டால், பாயசம் அலாதி சுவையுடனும், நல்ல மணத்துடனும் இருக்கும்.

— மீனு ரமணி.



மத்தியானத் தபாலில் அப்பாவிடமிருந்து ஓர் இன்லண்டு கடிதம் வந்தது.

நலங்கள், ஆசீர்வாதங்கள், பம்பாயில் நாங்கள் யாவரும் சௌக்கியம் போன்ற முன்னுரைகளுக்குப் பிறகு கடிதம் சுவாரசியமாக விரிந்திருந்தது.....

''..... உன் அண்ணன் ரமேஷுக்கு ஒரு நல்ல ஜாதகம் அமைந்திருக்கிறது. மாதுங்கா ஜாதகக் கேந்திரத்தில் கிடைத்தது. நான் பெண் வீட்டுக்கு எழுதி, போட்டோவெல்லாம் வாங்கி,... உன் அண்ணனுக்குச் சம்மதம். அவர்களுக்கும் ரமேஷ் போட்டோ அனுப்பியிருக்கிறது. அவர்களும் நம்மைப் போலவே பூர்வீகம் தஞ்சாவூர். ஏறக்குறைய சம்பந்தம் ஆன மாதிரிதான்.

நான் நம்முடைய பாலிசிக்குத் தகுந்தபடி சீர், செனத்தி உங்கள் இஷ்டம் என்று எழுதி விட்டேன். பெண் பெயர் வர்த்தனி. மெட்ராஸில் பாலிமார் என்று ஒரு பிரைவேட் கம்பெனியில் ஏதோ வேலையாம். வேலையை விடச் சொல்லி விடலாம்.

நம் திருப்திக்குப் பெண் குணம், நடத்தை பற்றி மெட்ராஸில் ஒரு வார்த்தை விசாரித்து விட்டு, நிச்சயதார்த்தம் பண்ணி விடலாம் என்று இருக்கிறேன். மெட்ராஸ் வரும் தேதி பிறகு தெரிவிக்கிறேன்....''

வர்த்தனி...... வர்த்தனி..... வர்த்தனியா?.. யெஸ்! அவளேதான்!

நெற்றியைத் தேய்த்துக் கொண்ட போது அவனுக்குப் பளிச்சென்று மூளையில் ஃப்ளாஷ் அடித்தது.

அந்தப் பாலிமார் கம்பெனிக்கு அவன் ஒரு ஸ்பெஷல் ஆடிட் செய்யப் போயிருந்தான். சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து மாதங்கள் அங்கேயே தங்கித் தணிக்கைப் பணி தொடர்ந்தது.

அவள் ஸீட்டுக்கு இடது மூலையில், தலையைக் குனிந்து ரெஜிஸ்டரில் எழுதிக் கொண்டு, எப்போதும் பேப்பர்களை வரிசைப் படுத்தி, நம்பர் எழுதி, கவரில் போட்டு, வரும் தபால்களைப் பிரித்து, செக்குகளுக்கு டிரேயில் போட்டு.... டெஸ்பாட்ச் க்ளார்க்.... அந்த டாலடிக்கும் ஒற்றைப் பொட்டு மூக்குத்தி இப்போது கூட முகத்தருகே மின்னியது!

அந்த ஆபீசுக்கு அப்புறம் போகவே யில்லை. போன போது எத்தனை தரம் பேசியிருப்பேன்? இரண்டு அல்லது மூன்று தடவையாக இருக்கலாம் என்று அனுமானித்தான்.

அவனுக்கு இப்போது எல்லாமே ஞாபகத்துக்கு வந்தது. அவளுடைய சக ஊழியர்கள் வாய் அடிக்கடி அவள் பெயரை மெல்லும்..

''பார்க், பீச், டிரைவ்-இன், ஸஃபயர் தியேட்டர், இவ அந்த ரமணியோட சுத்தாத இடமே கிடையாது''

''அவருக்குக் கல்யாணமாயிடுச்சில்லே?''

''ஓ! அருமையான இடத்துல. பின்னே! அவரு ஸேல்ஸ் மானேஜர். இதுக்கு ஏணி வச்சாக்கூட எட்டுமா?''

''கிடைச்சது வரைக்கும் பார்ப்பமேன்னு வலையை விரிச்சிருப்பா!''

''அவன் கெட்டிக்காரன், அம்புடுவானா?''

அந்த அலுவலகத்திற்கு அவன் சம்பந்தமில்லாத ஆள் என்பதால் மனத்திற்குள்ளேயே வருந்துவான். இந்த மாதிரி பிணந்தின்னிக் கழுகுகள் எல்லா ஆபீஸ்களிலும் இருக்கும் போலும்!

சில நாட்கள் அவள் கண்கள் இரண்டும் சிவந்து, வீங்கி,.... லேடீஸ் டாய்லெட்டில் போய் அழுதுவிட்டு வந்திருப்பாள்.

''வாயை மூடுங்கடா பொறுக்கிப் பசங்களா'' என்று தன் கால் ஸ்லிப்பரை எடுத்து அவன்கள் ஒவ்வொருத்தனையும் அவள் அடித்திருக்க வேண்டும். ''போங்கடா.... டேய், நீங்களும், உங்க வேலையும்'' என்று விசிறியடித்து விட்டுப் போயிருக்க வேண்டும். அவன் அநேகம் தடவை அப்படி நடப்பதாக மானசீகமாகக் கற்பனை செய்து கொள்வான்.

தன்மானத்துடன் எந்தப் பெண்ணுமே அதைச் செய்திருக்கும். ஆனால் அதையும் பொறுத்துக் கொண்டு அவள் வேலைக்கு வரவேண்டும் என்றால், வீட்டில் எவ்வளவு சிரமமாக இருக்க வேண்டும்!

இதை நினைக்கும் போதே அவன் மனத்தில் வேதனை தாங்க முடியாது.

அவள் கண்களில்தான் எத்தனை சோகம்.


ஒரு விநாடி புன்சிரிப்புக்குப் பிறகு கூடத்
தவழுமல் பற்றிக் கொள்ளும் வாட்டம்.....
"ஒரு பென்சிலும், ஷார்ப்னரும்
கொடுங்க, ப்ளீஸ்" அவளிடம் கேட்ட
போது ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு.
கூர்மையாகச் சீவப்பட்ட அழகான பென்
சில் அவன் இடத்திற்கு வந்தது.
"நீங்களே சீவிட்டீங்களா! தாங்க்யூ"
".... பரவாயில்லை" என்று ஒரு முறை
முறுப்பு. சிநேகமான ஒரு புன்னகை.
ஆர்.கே.பத்மா

இந்தப் பெண் அந்த மாதிரி வலை விசும் ரகம் இல்லை என்று அவனுக்குப் பட்டது. மாறாக இவன்கள்தான் அவளுக்கு வலை விசி மூக்கறுபட்டிருக்க வேண்டும்!

அவளை ஏன் அவ்வளவு பிடித்திருக் கிறது? யோசிப்பான்.

பொறுமை, சாந்தம், ... மின்னும் மூக் குத்தி... பெண்மை, அம்மாவின் சாயல்! அவனுக்குப் புரிந்தது. அவளோடு பேச வேண்டும் போலிருக்கும்.

உள்ளங்கையைப் பற்றி, கைக்குள் அழுத் திக் கொண்டு, மடியில் வைத்துக் கொண்டு ......'' வருத்தப்படாதிங்க, இந்த ஊரு வாயனுங்க ஏதாவது சொல்லட்டும்...... அனுபவிப்பானுங்க...''

தான் ஒரு பெண்ணாக இருந்தால் அப்ப டிச் செய்திருக்கலாம். அவளை எப்படிக் கூப் பிடுவது? தன் வயது அல்லது ஒரு வயது கூட இருக்கலாம். ''மேடம்''. இல்லை. பெயர் சொல்லி.... அவன் கூச்சம் அவனை வென் றது.

அப்புறம் எத்தனையோ ஆடிட். எத் தனையோ ஆபீஸ். வர்த்தனி அவன் மனத் திலிருந்து சுத்தமாக மறைந்து விட்டாள். அப்பாவின் கடிதம் அவன் ஞாபகங்களை ஜனிக்க. —

''வர்த்தனி.... ரமேஷ்.... ரமேஷின் மனைவி... மன்னி!''

அவன் நாக்கு இனித்தது. மெதுவாகச் சொல்லிப் பார்த்துக் கொண்டான் ''மன்னி!''

அப்பா மெட்ராஸுக்கு வந்து, அந்த ஆபீ ஸுக்குப் போனால்.... அவ்வளவுதான். சம் பந்தம் முறிந்துவிடும். வர்த்தனிக்கு ரமேஷ் மாதிரி ஃபாரின் பாங்கில் வேலை பார்க்கும் வரன் கிடைக்காது.

அப்பாவுடைய சுபாவம் அவனுக்குப் புதிதல்ல. இதைச் செய்ய வேண்டாம் என் றால் முதலில் அதைத்தான் செய்வார். 'ஸஜஸ்ட் பண்றேன்! ஆனால் உங்க இஷ்டம்' என்றால் ஏற்றுக் கொண்டு விடுவார். ஒரு காகிதத்தை எடுத்து விறுவிறுவென்று பதில் எழுதிப் போட்டான்.

கல்யாணம் பிள்ளை விட்டார் சௌகரியத் திற்காக பம்பாயில் நடந்தது.

''வாடா, நேத்து காலம்பற வரவேண்டிய வன் இப்ப வரே? என்ன ஆடிட்டோ! சரி சரி உன் மன்னியாகப் போறவள் உள்ளே இருக்கா. போய்ப் பாரு'' — அப்பா.

''வாங்கோ, வாங்கோ! உங்களைப் பார்க் கத்தான் ஆவலா இருக்கோம். எங்க வர்த்த னியைப் பத்தி ரொம்ப ஒசத்தியா எழுதி யிருந்தீங்களாம். உங்க பெண் கல்யாணத் துக்கு முன்னாடியே எங்களுக்குத் தெரிஞ்ச வளா ஆயிட்டான்னு உங்கப்பா பெருமையா சொல்லிக்கிட்டார்''

வத்தலாய் நின்ற அந்த நெடிய உருவம் தான் வர்த்தனியின் அப்பாவாம். அவன் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, முதுகைத் தடவி, நெகிழ்ந்து போன அந்த முதியவர்,

''போங்கோ. வர்த்தனி உள்ளேதான் இருக்கா. போய்ப் பாருங்கோ'' என்றார்.

பெண் அறையில் பெட்டிகள், காலைத் தடுக்கும் ஜமுக்காளம், பூவாசனை, மூலையில் புவனேஸ்வரி அம்மன் படத்துக்குக் குத்து விளக்கேற்றி வைத்துக் கொண்டு வர்த்தனி...

''நமஸ்காரம் மன்னி''

திரும்பிக் கை கூப்பியவள் அவனைப் பார்த்ததும் கைகூப்பியே இருக்க, அவள் கண்களிலிருந்து நீர் கசிந்து ஓட ஆரம்பித் தது....

பிரெட் பொடி!



பொதுவாகப் பிரெட் வாங்கினால் முதல் ஸ்லைஸ், கடைசி ஸ்லைஸ் இரண் டையும் நாம் சாப்பிடுவதில்லை. அந்த இரண்டையும் கேஸ் பக்கத்திலோ, ஹீட்டர் பக்கத்திலோ வெயிலிலோ வைத்து இருந்தால் 'கடக்' என்று ஆகி விடும். இதேபோல் கொஞ்சம் சேர்த்து மிக்ஸியிலோ அல்லது கல்லுரலிலோ போட்டு ரவை போல் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாட்டில் களில் போட்டு வைத்தால் இந்தப் பொடி எவ்வளவு நாட்களானாலும் கெடாமல் இருக்கும்.

ரவை உப்புமா பண்ணும் பொழுது தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால் கீழே இறக்குவதற்கு முன்பு இந்தப் பொடியைக் கொஞ்சம் தூவி மூடி வைத்து விட்டால், உப்புமா உதிர் உதிராக இருக்கும். சுவையும் கூடும்.

கட்லெட் செய்வதற்கும் இந்தப் பொடியை உபயோகிக்கலாம்.

— சீதா இராமனுதன்.

சத்ய நாராயண பூஜை

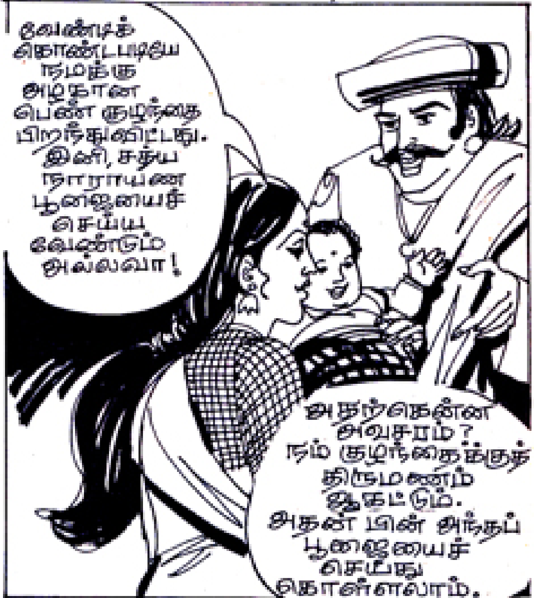
அமலோகம் ஜெவேகா-

படம்: கோபன்

தெய்வ பக்தியுடன் திறமையான நல்லாட்சி புரிந்தான், அரசன் உல்காமுகன். அவனுடைய மனைவி அரண்மனையில் சிறப்பான இறைவழிபாடு ஒன்றை நடத்திய சமயம்...



தனக்குப் புத்திரப் பேறு உண்டானால் சத்ய நாராயண பூஜை செய்வதாக அந்த நகரின் வணிகன் வேண்டிக் கொள்ள...



பெண் குழந்தை வளர்ந்து பெரியவளாகி அவளுக்குத் திருமணம் முடிந்தும், வணிகன் தான் நேர்ந்து கொண்டபடி பூஜையை நிறைவேற்றவில்லை. ஒருமுறை அவன் தன் மருமகனுடன் அரசனைக் காண்பதற்காக அரண்மனை முன் கூடத்தில் காத்திருக்க—





தெய்வக் குற்றம் தலையில் பழியாய்ச் சுமந்திருக்கும்போது, வணிகனின் குரல் யார் காதில் ஏறும்? அரசனே வணிகனை நம்பவில்லை. விளைவு?...



அது மட்டுமா? வணிகனின் வீட்டிலுள்ள பொன் பொருள்கள் களவு போயின. மீதியிருந்தவை வரு றதால் தீர்ந்தன. வயிற்றுப் பசி தீரவும் வழியில்லாமல் —

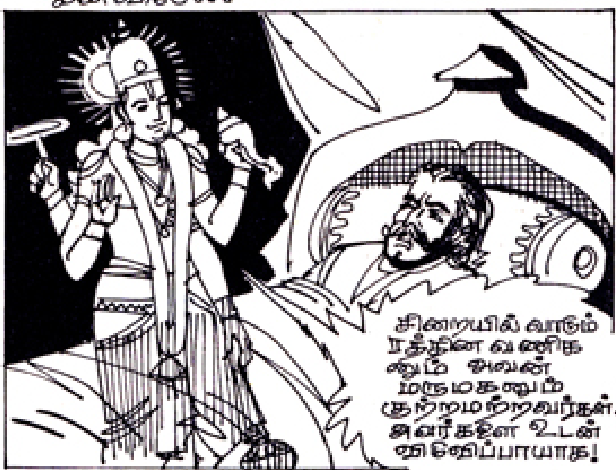


மகளும் மனைவியும் ஊரெங்கும் சுற்றி உணவு தேட வேண்டியதாயிற்று.

ஒரு நாள் அந்தணர் ஒருவருடைய வீட்டில் சத்திய நாராயண பூஜை நடத்தப்படுவதைக் கண்டு மகிழ்ந்த மகள், அதுபற்றித் தன் தாயிடம் சொல்ல, இருவரும் இயன்ற அளவில் தங்கள் வீட்டில் சத்திய நாராயண பூஜையை நடத்தினர்.



அன்றிரவு அரசன் உல்காமுகனின் கனவில்...



வணிகனும் மருமகனும் வீட்டுக்குத் திரும்ப, அவர்களின் குடும்பத்தில் மீண்டும் குதூகலம் அரும்பியது...



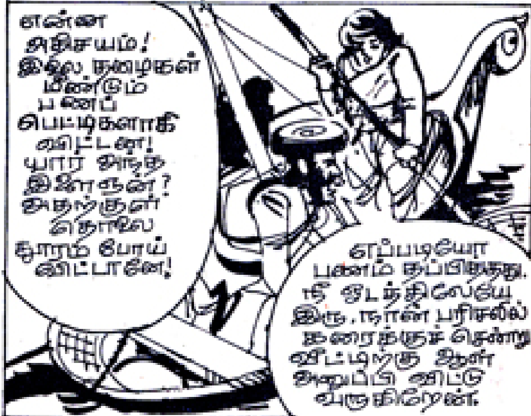
வழக்கப்படி வணிகனும் மருமகனும் வியாபாரத்தை முன்னிட்டு வெளியூர்களுக்குச் சென்றனர். அவர்கள் ஓடத்தில் திரும்பும் போது—





வணிகன் மனம் இடிந்தான்.

அந்த இளைஞனின் சக்தியினால் தான் அவ்வாறு ஆயிற்று என்று உணர்ந்து, வணிகன் அவனிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்ள—



வணிகனின் இல்லத்தில் சத்திய நாராயண பூஜை நடந்து கொண்டிருந்தது. கணவனும் தந்தையும் வந்துவிட்டார்கள் என்ற தகவல் கிடைத்ததும் மகிழ்ச்சியில் துள்ளிய மகள், அவர்களை வரவேற்க நதிக்கரைக்கே ஓடினாள்.



அதற்குள், நதிக்கரையில்—



மருமகன் பணப் பெட்டிகளுடன் இருந்த ஓடம் 'குபுக்' கென்று நீரினுள் மூழ்கியது!

வணிகனின் குடும்பத்தினர் கரையில் நின்று கதறி அழுதனர். மூழ்கியவனின் காலணிகள் நீரில் மிதந்து கரையில் ஒதுங்கின.



மகள், நதியின் ஆழப் பகுதியை நோக்கி விரைந்தாள்.

வணிகனின் துயர உணர்வு உடைப்பெடுத்தது.



உடனே விண்ணில் ஒலித்தது ஒரு மாயக்குரல்!

வணிகனே! நீயும் உன் மகளும் செய்த பிழையை மன்னித்தோம் உன்னுடைய மகள் வீடு திரும்பி பூஜை பிரசாதத்தை ஏற்றுக்கொண்ட பின், நீங்கள் விரும்பியது கை கூடும்!

அதன்படி வீட்டுக்கு விரைந்து பூஜை பிரசாதத்தை உட்கொண்ட மகள், நதிக்கரைக்கு வந்தாள். அனைவரும் அங்கு ஒரு விந்தையைச் சந்தித்தனர்.



தண்ணீர் மட்டத்தின் மேலாகத் திடீரென்று தலைகாட்டி எழுந்தது ஓடம்! நீராடி எழுந்தவன் போல மருமகன் அதில் புத்துணர்ச்சியுடன் காணப்பட்டான்! பணப் பெட்டிகளும் பத்திரமாக இருந்தன.

ஆனந்தம் அங்கே மீண்டும் கரைபுரண்டது. அதன்பின் அந்த ரத்தின வணிகனே முன்னின்று சத்யநாராயண பூஜை நடத்தும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டான் என்பதைச் சொல்ல வேண்டுமா என்ன!



ஏதேனும் ஒரு சுபநாளிலோ, பௌர்ணமி தினங்களிலோ, மாலை நேரத்தில் இந்தப் பூஜையினை நடத்தலாம். ஆண்டுக்கு ஒரு முறையோ, பௌர்ணமாசி, சங்கராந்தி தினங்களிலோ, புது வருடப் பிறப்பிலோ, சத்ய நாராயண விரதம் மேற்கொண்டு பூஜையை உள்ளன்புடன் நடத்தினால், சகல சௌபாக்கியங்களும் பெறலாம்!

வரிக்குதிரை வந்தது

"**பு**லி வருது, புலி வருது..." பிப்ரவரி மாதத்தின் கடைசி தினத்தில் புலி வந்தே விடும். இந்த முறையும் வந்துவிட்டது நிமிடம் தப்பாமல். ஆனால்...! புரியவில்லை வந்தது புலியா...? இல்லை வரிக்குதிரையா என்று?!

தையல் மெஷின், ஃபிரிஜ், டெலிவிஷன், ஃபான்... இதர சாமான்கள் இத்தேதிக்கு ஒரு வாரம் முன்பாகவே இருட்டடிப்பு செய்யப்பட்டுவிடும். சில அத்தியாவசிய உணவுப் பொருட்கள் கடைகளில் இல்லாமலே போய் விடும்.

இம்முறையும், இவை எல்லாம் நடந்தது — புத்திசாலிகளாக, கணவன்மார்களால் பேசப்படும் இல்லத்தரசிகள் கடந்த ஒரு மாதமாகவே தத்தம் கணவன்மார்களை நச்சரித்து வீட்டிற்கு அத்தியாவசியத் தேவையான பொருள்களாகக் காணப்படும் ஃபான், ஃபிரிஜ் மற்றும் பலவற்றை அவரவர் பண இருப்பு நிலைமைக்கேற்ப வாங்கிப் போட்டு விட்டார்கள். இவர்கள் வாங்கிய பொருள்களுக்கான விலை, பட்ஜெட்டால் ஏற்றப்பட்டு விட்டால்... "பார்த்தீர்களா... நான் சொன்னதால் எவ்வளவு லாபம் என்று...?" என்ற தற்பெருமை. விலை குறைக்கப்பட்டால்... "போறுமே, நூறு ரூபாய் கொறச்சல்... இதை நம்பி வாங்காமல் விட்டால் ஜன்மத்திற்கும் வாங்க மாட்டோம்..." என்ற ஒரே போடு...

போகட்டும்... இந்த முறை வந்த 'வரிக்' குதிரையைப் பார்க்கலாமா?

முதல் சாக்லேட் குழந்தைகளுக்கு. விளையாட்டு சாமான்கள், பொம்மைகள், பொம்மை ஸ்கூட்டர், பொம்மை வாத்தியங்கள்... இவை யாவற்றிற்கும் ஒட்டுமொத்தமாக உற்பத்தி வரி நீக்கம்... அதாவது இனி இவற்றின் விலைகள் குறைக்கப்படும். குழந்தைகளுக்கு வரும் இந்த வரி நீக்கம் சம்மர் லீவிற்கு நிறைய விளையாட்டுச் சாமான்கள் வாங்கிக் கொடுக்க முடியும்.

நகரங்கள்தோறும்பெரும்பாலானப்ளாட்பாரம்கள்எவர்சில்வர்பாத்திரக்கடைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டு வரும் இந்தத் தருணத்தில்... எவர்சில்வர் பாத்திரங்களுக்கு முழு உற்பத்தி வரி நீக்கம்...

இதைத் தவிர வீட்டிற்குத் தேவையான முக்கியமான பொருள்களின் விலை குறைய உற்பத்தி வரி குறைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பொருள்கள் — சுவர்க் கடிகாரம், அதாவது ஃபிரையிங் பேனிலிருந்து சாஸ் பேன் வரையிலான வீட்டு மின்சாதனங்கள். இது தவிர 60 வாட்டிற்கு அதிகமான பல்புகளின் விலை 50 பைசா குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

தாய்மார்களுக்காகவேயான மற்றுமொரு வரி நீக்கம் — கண் மை, நெற்றிக் குங்குமம், அலங்கார அல்டா, கிராமத் தொழில் நிறுவனங்களின் சோப்பு இவைகளுக்கும். இது மாதாந்திர பட்ஜெட்டில் விழும் துண்டை நீக்க அவ்வளவாக உதவாமற் போனாலும்... முதன்முறையாக நாட்டின் பாரம்பரியத்தைக் காப்பாற்றச் செய்த நடவடிக்கை... எனவே வாழ்க!

(இவையெல்லாம் 'தாய்க்குல'த்தின் ஓட்டுக்களைக் கவரத்தான் என ஒரே போடாகப் போடுகிறார்கள் பொருளாதார நிபுணர்கள். நேரடியாக வரியைக் குறைத்திருக்கிறார்களே தவிர, மறைமுக விலையேற்றம் இல்லையா என்ன? ரயில்வே பட்ஜெட்டால் எக்கச்சக்கமாகப் போக்குவரத்துச் செலவு ஏறி இருக்கிறது. அந்தச் செலவை வியாபாரிகள் பொருள்களின் மேல்தானே வைப்பார்கள்?)

ஏதடா, வரி நீக்கம், வரிக் குறைப்பு என்றே இருக்கிறதே, வரி ஏற்றமே இல்லையோ என்று நினைக்க வேண்டாம். டெலிவிஷனை எப்போது திருப்பினாலும்... சாலிடேரின் காட் 1000, இல்லை அடுத்த வீட்டுக்காரரின் பொறுமையைத் தூண்டும் ஒனிடா, இல்லை காவஸ்கர் புகழும் சியர்ஸ் எல்காட்... இனி இம்மாதிரியான விளம்பரங்கள் மேலும் அதிகரிக்கும். ஏனெனில் 36 செ. மீ., அதற்கு மேலும் பெரியதான கலர் டெலிவிஷனுக்கான உற்பத்தி வரி ரூ. 250 அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. மத்திய அரசாங்கம் இதற்கு முன், எலக்ட்ரானிக்ஸ், டெலி கம்யூனிகேஷன் இவற்றை முன்னேற்றப் பாதையில் வைக்கப் போகிறோம் என்று சொன்னதற்கு நேர் மாறான நடவடிக்கை இது. வரி உயர்வு ரூ. 250 என்றாலும், விற்பனை வரி, போக்குவரத்து போன்ற இதர செலவுகள் எல்லாமாக ஒட்டுமொத்தமாக பெரிய சைஸ், கலர் டீ. வி. யின் விலையை ரூ. 500 க்கு மேல் ஏற்றி விடும்.

வீட்டு பட்ஜெட்டைத் தாக்கும் மிக முக்கியமான வரி ஏற்றம் — உற்பத்தி வரியில் 5% ஸ்பெஷல் எக்சைஸ் டியூட்டி. இது வீட்டிற்குத் தேவையான பல பொருள்களின் விலையை உயர்த்திவிடும். பிளாஸ்டிக் சாமான்களின் விலை ஏற்றப்பட்டுவிடும். ஆகவே பிளாஸ்டிக் கண்டெய்னரில் விற்கப்படும் பொருள்களின் விலை ஏற்றப்பட்டுவிடும். பாலிதீன் கவர்களில் வாங்கப்படும் சாமான்கள் விலை ஏற்றப்படும். பிஸ்கட்டுகள் விலை ஏற்றப்படும்...

இதைத் தவிர சிமெண்ட், அலுமினியம், இரும்புக் கதவுகள், ஜன்னல்களின் மீதான உற்பத்தி வரி குறைக்கப்பட்டுள்ளது. சிமெண்ட்டைப் பொறுத்தமட்டில், இந்தச் சலுகையால் ஒரு மூட்டைக்கு 25 பைசா தான் விலை குறையும். எப்படியோ... வீட்டைக் கட்டிப் பார்... கல்யாணம் செய்து பார் என்று இருக்கும் காலத்தில், அந்தச் செலவைக் குறைக்க எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை என்பதால் நோக்கத்தை வரவேற்று, அதன் பயன் எவ்வளவு என்று அலசுவதை விட்டு விடுவோம்.

இனி நேரடியாக மாதாந்திர வருமானத்தைக் குறைக்கவோ, இல்லை கூட்டவோ செய்யப் போகும் வருமான வரிக்கு வருவோம்.

வருடம் ரூ. 18,000 க்கு மேல் மொத்த வருமானம் இருப்போர் வரவேற்கும் சலுகை — மாதச் சம்பளத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் **'Standard Deduction'** (அதாவது குழந்தைகளின் படிப்புச் செலவு, சேமிப்பு நிதி என நாம் நிரந்தரமாக வைத்திருக்கும் செலவுகளைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வது.) எனும் சலுகை. 30% — லிருந்து, 33 1/3% உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

ஆக இந்த வருமான வரி மாற்றத்தால், மாதம் நாம் பெறப் போகும் சம்பளம் மிகச் சிறிய அளவில் அதிகரிக்கும்.

இதுவரை வரிக் குதிரையின் மேல் நாம் எண்ணிய 'வரிகள்' மாத பட்ஜெட்டை நேரடியாகத் தாக்கிய வரிகள். நம் எல்லோருக்கும் தெரிய வேண்டியவை இவை.

'பட்ஜெட்' பற்றி எல்லோரும் பேசுகிறார்களே? அது கடைசியில் வந்து தாக்குவது குடும்பத் தலைவிகளைத்தானே? 'பட்ஜெட்' வருவதற்கு முன்னும் வந்தபின்னும், சோப் முதல் ஸ்பிரிட்ஜ் வரை எல்லாம் விலை ஏறிவிடும்.

இந்த வருட 'பட்ஜெட்' குடும்பத் தலைவிகளை எப்படித் தாக்கும்?

சொல்கிறார் 'சார்ட்டட் அக்கவுண்டன்டாக இருக்கும் லதா ரகுநாதன் —

நம்மில் சிலர் வேலைக்குப் போவோராய் இருப்போம். இன்னும் சிலர் சிறுதொழில் நிறுவனங்கள் நடத்துபவராய் இல்லை, பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனியின் உரிமையாளர்களாய் இருக்கக்கூடும். இவர்களுக்கு உதவப்போகும் சில மாற்றங்களையும் பார்த்துவிடலாம்.

100% ஏற்றுமதி நிறுவனம் வைத்திருப்போர் ஐந்து வருடங்களுக்கு வரி கட்ட வேண்டாம். நிறுவனம் ஆரம்பித்த நாள் முதல் உள்ள எட்டு வருடத்தில், ஏதேனும் ஐந்து வருடத்தை அவர்களாகவே தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஏற்கெனவே ஆரம்பிக்கப்பட்ட நிறுவனமாக இருந்தால் ஆரம்ப வருடம் முதல் 5 வருடம் வரை உள்ள பகுதியில் மிகுதி வருடங்களில் இச்சலுகை உண்டு.

பார்ட்னர்ஷிப் நிறுவனங்கள் வைத்திருப்

பவர்கள் இனி இவ்வளவுதான் மாதச் சம்பளம், அவர்கள் முடக்கிய மூலதனப் பணத்திற்கு வட்டி என்று வாங்கினாலும், அவர்கள் கையில் இவை சம்பளமாக ஏற்கப் படாது. ஆனால் தொழிலில் வந்த வருமானமாக எடுக்கப்படும். சம்பளமோ, இல்லை வட்டியோ பார்ட்னர்ஷிப் நிறுவனத்தின் மொத்த வருமானத்தில் குறைக்கப்பட்டு, மீதம் உள்ள வருமானத்திற்கு 50% வரி கட்டப்பட வேண்டும். மீதி உள்ள லாபத்திற்குப் பங்குதாரர்கள் வரி கட்ட வேண்டாம். இந்த மாற்றம் பட்ஜெட்டில் செய்யப் பட்டதல்ல. பட்ஜெட் உருவாவதற்கு முன் ''**Direct Taxer Amendment Bill 1988,**'' என்பதில் செய்யப்பட்டது.

இன்னுமொரு முக்கியமான திருப்பம். பல பெரிய நிர்வாகிகள் தங்கள் மனைவி, பெண் மற்றும் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பெயரில் கம்பெனிகள் நடத்துகிறார்கள். இனி, இவ்வாறு நடத்தப்படும் நிறுவனத்திலிருந்து மனைவிகளுக்குக்கொடுக்கப்படும் சம்பளம், கணவனின் வருமானத்தில் சேர்க்கப்படும். இவ்வாறு அடிபடும் நிறுவனங்கள், இனி முதற்கொண்டு புது நிறுவனம் ஆரம்பிக்கும்போது, மனைவியும் வேறு சில உறவினர்களும், கணவனும், மற்றும் சிலரும் என்று பிரித்து வைத்து ஆரம்பித்தால், கட்டப்படும் வரி குறையலாம். இந்த மாற்றமும் '**Amendment Bill 1988**' வழியாகச் செய்யப்பட்டது.

தொலைபேசிக் கட்டணமும் உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

பட்ஜெட் மாற்றங்கள் இவ்வளவுதானே என்று நினைக்க வேண்டாம். இங்கே மாத வரவு செலவைப் பாதிக்கும் மாற்றங்கள் மட்டுமே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நமக்கு, அதாவது, வீட்டை நிர்வகிக்கும் பெண்களுக்குத் தெரியப்பட வேண்டிய முக்கிய மாற்றங்கள்.

ஆக மொத்தம் பட்ஜெட் பற்றி ஒரே வார்த்தையில் சொல்லப் போனால் — இது வரப் போகும் எலெக்ஷனை மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு போடப்பட்டது. இந்த பட்ஜெட்டை முழுவதுமாக அலசினால், தொழிற் துறை முன்னேற மருந்துக்குக்கூட ஒரு மாற்றமும் இல்லை. பண்ணப்பட்ட மாற்றங்கள், போடப்பட்ட வரிகள், நீக்கப்பட்ட வரிகள், இவை எல்லாம் தொழில் முன்னேற்றத்திற்கு எந்த வகையிலும் உதவப் போவது இல்லை. தொழில் வளர்ச்சியே நாட்டின் வளர்ச்சி என்று எல்லா முன்னேற்றம் நோக்கிச் செல்லும் நாடுகளும் நினைக்கும் போது, நமது ம்த்திய அரசாங்கம் ஒரு விதிவிலக்கு முன்னேற்றமாவது மண்ணாவது... மிட்டாய் கொடுப்பது போல வரிச் சலுகைகளைக் காட்டினால் ஓட்டு விழுந்துவிடும் என்று நினைக்கிறார்கள். குழந்தை மிட்டாயே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தால் அது வளர்ச்சியடைந்து விடுமா?

சுவையான சமையல்

டம்ப்ளிங்

தேவையான பொருட்கள்:

புதிய வெண்மையான உருளைக்கிழங்கு — ½ கிலோ (வேக வைத்து உரித்து வெண்ணெய் போல மசிக்கவும்.)
பால் — 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை — ¼ கிலோ,
கேசரி கலர் — 1 துளி,
ஏலக்காய்ப் பொடி — ¼ ஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ (அல்லது) குங்குமப்பூ எஸ்ஸென்ஸ் — 1 துளி,
பேரீச்சம்பழம் (துருவியது) — 1 கப்,
முந்திரிப்பருப்பு (பொடியாக்கியது) — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
3 ஸ்லேஸ் ப்ரெட்டை டோஸ்ட் செய்து இடித்து வைக்கவும்.
சர்க்கரைப் பொடி — ½ ஸ்பூன்,
செர்ரி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

பால் சர்க்கரை இரண்டையும் கலந்து காய்ச்சி வைக்கவும். குங்குமப்பூ எஸென்ஸ் சேர்த்து மூடி வைக்கவும்.

பேரீச்சம்பழத் துருவல், ½ ஸ்பூன் சர்க்கரை பொடி, ஏலக்காய், முந்திரிப்பருப்பு, ப்ரெட் தூள் இவை எல்லாவற்றையும் கலந்து அழுத்திப் பிசையவும். சேர்ந்து கொள்ளாவிட்டால் கொஞ்சமாகப் பால் தெளித்து, கோலி அளவு உருண்டையாகச் செய்து வைக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கில் கேசரி கலர் சேர்த்துப் பிசைந்து கிண்ணம் செய்து ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பழ உருண்டை வைத்து நன்றாக உருட்டி மூடிவிடவும். விரிசல் இல்லாமலிருக்க வேண்டும்.

வாயகன்ற கெட்டியான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றிச் சுட வைக்கவும். பால் கொதி வந்ததும் நான்கு நான்கு உருண்டைகளைப் போட்டு மீண்டும் கொதிக்க வைக்கவும். உருண்டை மூழ்கி இருக்கும் போது நிதானமாக வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். உருண்டை போட்டதும் மூட வேண்டாம். மூடினால் உடைந்துவிடும். எல்லா உருண்டைகளையும் பாலில் போட்டு எடுத்த பிறகு மீதியுள்ள பாலை உருண்டைகள் மேல் ஊற்றி விடவும். செர்ரி பழத்தை நீளமான வடிவில் சன்னமாக அரிந்து உருண்டை மேல் வைத்து அழுத்தி விடவும். குளிர்ந்ததும் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும். சூடாகவும் சாப்பிடலாம். பால், சர்க்கரை வேண்டுமானால் கூட்டினாலும் தவறில்லை இது ஒரு ஜெர்மனி பண்டம்.

ஐஸ்கிரீம் கோப்தா

தேவையான பொருட்கள்:

புளிப்பில்லாத தயிர், வெனிலா ஐஸ்கிரீம் ஒரு கப், வெள்ளரிக்காய் (கசப்பில்லாதது) — 1, ஆப்பிள் — 1, மாம்பழம் — 1, வாழைப்பழம் — 3, உப்பு — 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை — 5 டீஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் சிறிது.

தயிரை ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு, அதில் பழங்களைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போடவும். வெள்ளரிக்காயைக் கேரட் துருவலில் துருவித் தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து போடவும்., பிறகு உப்பு, சர்க்கரை, வெனிலா ஐஸ்கிரீம் போடவும். கடைசியில் சிறிது எசன்ஸ் விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும். மாறுதலான ருசியுடன் மிகவும் நன்றாக இருக்கும். வெயிலுக்கு ஏற்ற ஒரு டிபன்.

— பாலா.



திருமண மலர்

* முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயது நிரம்பிய பி. எஸ்ஸி படித்த செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5741.

* Alliance invited from well established Graudate or Post Graduate for Brahacharanam Iyer Girl M.Sc., (M.Phil) fair, Kousika Pooram, 24/155. Reply with Horoscope and details to Box No. 5742.

* Wanted suitable alliance for Smartha Iyer Girl Ashta Sahasram Athreya, Bharani, Suddha Jatakam First Class Honours Graduate, Knowing Hindi 22/163. Reply with Horoscope to Box No. 5743.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், ஐயர், திருவோணம், 34 வயது, எஸ். எஸ். எல். ஸி. வரை படித்த குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரிந்த அடக்கமான பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5744.

* மணமகன் தேவை. முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதுள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 600/— சம்பாதிக்கும், மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. நிரந்தர வருமானம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5745.

* பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், 37 வயது, 5' 3'' உயரம் உள்ள ஓவிய ஆசிரியருக்கு, 30 — 36 வயதுக்குட்பட்ட பி.ஜூ.ஸி. வரை படித்த நல்ல நிறமும், அழகும், நற்பண்புகளும் நிரம்பிய குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களையும் எழுதி விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5746.

* பள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் பிரம்மச்சாரி, வயது 36. புதுடெல்லியில் மத்திய அரசில் சீனியர் முதல் வகுப்பு அதிகாரியாக வேலை. பள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. டெல்லிக்கு மாற்றக் கூடிய நல்ல வேலையில் இருக்க வேண்டும். பள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த கிறிஸ்தவர்களும் எழுதலாம். முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5747.

* வயது 33, ஜாதி. எஸ். ஸி., உயரம் 162 செ.மீ., அரசு பணி, படிப்பு பி.யு.ஸி., மாத வருமானம் ரூ. 1800/—, ஜாதி மத பேதமில்லை. குழந்தை இல்லாத விடோயரும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 5748.

* Alliance for Graduate Central Government Employed Girl Brahacharanam. Gowthama Pooratta dhi, 37, 150 cm, Reply with Horoscope to Box No. 5749.

* Doctorate Clinical Chemist from USA, Now settling down in Bangalore Tamil Iyer 48 Chithirai, Kanya Rasi. Widower with one. Daughter 11 invites Correspondence with Horoscope from Non—Kowndinya. Home loving beautiful Attractive Mature Tamil speaking. Brahmin Match. Box No. 5750.

* ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், ஸ்மார்த்தாள், மத்திய அரசில் சென்னையில் வேலையிலுள்ள மணமகன், மாதச் சம்பளம் ரூ. 1990/—, வயது 30, உயரம் 157 செ.மீ. இவருக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5751.

* நெய்வேலி என். எல். ஸி யில் இஞ்சினியராக வேலை பார்க்கும் ரோமன் கத்தோலிக்க வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த 24 வயது பெண்ணிற்கு நெய்வேலி அல்லது சுற்றுப் பகுதியில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. இந்து மதத்தினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5752.

* நற்குணமுடைய குடும்பப்பாங்கான அழகான 28/160/கேட்டை/மாநிறம்/எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்த அகமுடையார் பெண்ணிற்கு, நற்பண்புகளுடைய நல்ல வேலையிலிருக்கும் அதே வகுப்பைச் சார்ந்த வரன் தேவை. நற்குணமுடைய வரனுக்காகவே இவ்விளம்பரம். பெட்டி எண்: 5753.

* குஜராத்தில் மத்திய அரசுப் பணியில் கெஜட்டட் ஆபீசராக இருக்கும் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த தெலுங்கு பிராமணப் பையனுக்கும், 37/165/3100/—, தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் அவனது தம்பிக்கும் 31/170/1200/—, நல்ல நிறமும் அழகும் கொண்ட இவர்களின் 32 வயது சகோதரிக்கும் அதே பிரிவில் வரன்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5754.

* ஆற்காடு முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த வரன்களுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன்/மணமகள் தேவை. பெண் 28/5' 2''/எஸ். எஸ். எல். ஸி./தனியார் பணி; பையன் 31/5' 4''/பி.யு.ஸி./1300/— (தனியார் துறை). பெண் கொடுத்து/எடுக்கவும் சம்மதம். வயது/படிப்பு/வேலை விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5755.

* Suitable match for Kamma Naidu Girl, 25/163, moderate complexion, doing Ph. D. Grooms employed with matching qualifi cations preferred. Apply with full particulars Box No. 5756.

* Suitable Match from Kama Naidu bride M.A. employed Moderate complexion 26/162. Grooms employed with matching qualifications preferred. Apply with horoscope and full particulars. Box No. 5757.

* Bharadwaja Pushyam Iyer Girl 29 completing MBA States. Parents desire suitable alliance from Iyer boy setted in States. Box No. 5758.

* Alliance invited for Bharadwaja, Brahacharanam Iyer Kirthigai, Telephone Inspector Periyar District. B.Sc., B.Ed., 31/5'8"/2000 from Bank/LIC/Central Govt. transferable employed graudate girls, subsect no bar. Box No. 5759.

* Wanted good looking matriculate Bombay based preferably employed Girl around 25 years for Christian Nadar Boy 32 Graduate. Income 2300 Employed in Bombay Simple Marriage. Apply Box No. 5760.

* Iyengar Non—Bharadwaja Girl strikingly beautiful below 26 atleast 165. Religious for Thengalai Iyengar Boy 29/176 Pooram Management Graduate M.Com., MA, PGDM employed renowned Cement Company

Madhya Pradesh 3800/— No Dowry early marriage. No Ayilyam, Pooradam or Moolam. Only Doshamless Horoscope correspond. Box No. 5761.

* Alliance invited for Hindu Mudaliar Girl, Working in Bangalore, Fair, Slim, 26/162, White Patches Legs, Fingers, Caste no bar. Apply to Box No. 5762.

* A US Green Card Holder, Professor Widower (39) with three kids (9,6,4 years), presently on a short stay in India, seeks suitable Tamil Non—Bharadwaja Educated Iyer Bride. Immediate Marriage. Respond with all particulars to Box No. 5763.

* கௌதம கோத்திரம், பிரஹசரணம், மிருகசீரிஷம் 35/178/900/—, கோதுமை நிறம், சென்னையில் சொந்த வீடு, மற்றும் சொத்துக்கள் உள்ள பட்டதாரி, தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ளவருக்கு மணமகள் தேவை. பெண் வேலையில் இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. உட்பிரிவுகளும், அய்யங்கார் தெலுங்கு, கன்னடம் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். மனப்பொருத்தம்தான் முக்கியம். பெட்டி எண்: 5764.

* அய்யர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி கோத்திரம், சுவாதி, பி. ஏ. வரை படித்து வசீகரத் தோற்றமும் 29 வயது நிரம்பிய என் மகளுக்கு நல்ல வேலையில் அமர்ந்தித்தம் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொடுக்க விரும்புவோர் அணுகவும். எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். எளிய முறையில் திருமணம் செய்யச் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5765.

* செங்குந்த முதலியார் பி. எஸ்ஸி/5' 6''/31/சிவப்பு/2500/— சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பொருத்தமான பட்டதாரி, நல்ல தோற்றமும், குடும்பப்பாங்காகவும் உள்ள அழகிய மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5766.

* Alliance invited for well settled Chartered Accountant in Dubai fair handsome Tamil Iyer boy Star Moolam 2nd padam of 30 years/172 from Non Nythrupakasiyapa fair and good looking Vadama girl below 26/155—160 cm of respectable family preferably Music interested. Reply with horoscope full details to Box No. 5767.

* Alliance for Keralite Srivatsa Girl, 32 years Visakam, SSC passed Diploma holder in Carnatic Music, height 153 cms, good looking, medium complexion, Keralites preferred. Box No. 5768.

* Alliance invited from Liberal Minded or Fatherless well settled Graduate Groom Iyer not above 30 years for Kousika Brahacharanam Girl M.A. 25 Moolam First Padam Officer Reserve Bank Sub—sect Acceptable. Box No. 5769.

* Graduate Non—kousiga employed Iyengar alliance below 24 good looking and fair for Tengalai Pooram Officer boy 28/5'7"/2500 Reply with horoscope etc. Box No. 5770.

* Wanted fair good looking non kasyappa Astashasram. Bank/LIC Girl for good looking Tall Tisco. Jamshedpur employed graduate 25/5'11"/1500/- Northern India settled family preferred early decent marriage. Reply with horoscope family details to Box No. 5771.

* பி. எஸ்ஸி இரண்டாமாண்டு வரை படித்து மத்திய அரசு தொழிற்சாலையில் வேலை பார்க்கும் 29 வயது காஜுலு பலிஜா நாயுடு/செட்டி பிள்ளைக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, படித்த அழகும், குணமும் உடைய வரன் தேவை. வேலை செய்தாலும் சரியே. பெண்ணின் ஜாதகம் மற்றும் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5772.

* பி. ஏ. முடித்து பி. எட். கரெஸ்பாண்ட் கோர்ஸில் படிக்கும் பொறுமை, அடக்கம், தெய்வ பக்தி முதலிய நற்பண்புகள் மிகுந்த 30 வயதுள்ள நல்ல வசீகரத் தோற்றம் நிறைந்த நல்ல கௌரவமுள்ள நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த செங்குந்த முதலியார் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. முதலியார் வகுப்பில் இதர பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5773.

* கார்க்கி கோத்திரம், பிரஹசரணம், அனுஷம் நட்சத்திரம், 27 வயது 5 அடி உயரமுள்ள டைப்ரைட்டிங் தேர்ச்சி பெற்ற எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. படித்துள்ள அழகிய பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பிராமண வரன்களின் பெற்றோர் விரிவான குடும்ப விவரம்/ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5774.

* திருநெல்வேலி, சைவ வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 32/165/பி. யு. ஸி., சொந்தத் தொழில் விவசாயம் மூலம் மாத வருமானம் ரூ. 4000/— உள்ளவருக்கு அழகும், எடுப்பான தோற்றமும் உள்ள சுத்த சைவ



மணமகள் தேவை. நகை, சீர்வரிசை முக்கியமில்லை. முழு விவரத்துடன் எழுதுங்கள். பெட்டி எண்: 5775.

* ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் உயர்ந்த அதிகாரியாகப் பணியாற்றும் உத்தியோகஸ்தருக்கு — வாதூல கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், வயது 53, மணமகள் தேவை. பட்டதாரியாக இருப்பது நலம். உயரமாக அழகாய் இருக்கும் 35 முதல் 40 க்குள் ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்கள் விரும்பினால் விவரங்களுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி: 18/233, ராமகிருஷ்ண நகர், கார், பம்பாய் — 400 052. விவாகரத்துப் பெற்றவர்களும், விதவைகளும் தயவு செய்து விண்ணப்பிக்க வேண்டாம்.

* மணமகள் தேவை. பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், 34 வயது, அவிட்டம் நட்சத்திரம், எம்.ஏ. படித்து ஏர்போர்ஸில் ரூ. 2000/— சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு பி. ஏ. படித்த பெண் தேவை. மற்ற மாநிலங்களில் வசிக்கும் தமிழ்ப் பெண் தேவை. முழு விவரத்துடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5776.

மணமகன் தேவை.

* பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், 26 வயது, உயரம் 5' 3,'' மூலம் நட்சத்திரம், எம். ஏ. படித்து சென்ட்ரல் ஸ்கூலில் சங்கீத ஆசிரியையாக ரூ. 1500/— சம்பாதிக்கும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த யோக்கியதையுடைய பையன் தேவை. மற்ற மாநிலங்களில் வசிக்கும் பையன் விரும்பப்படும். ஜாதகம் முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5777.

* சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்த அய்யர் 27 வயது, விசாகம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமான், சொந்த வீடு, வரனுக்கு உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். நல்ல முறையில் கல்யாணம் செய்ய வேண்டும். பெட்டி எண்: 5778.

* அமெரிக்காவில் சொந்த மோட்டல் வைத்து நடத்தும்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ.50/-. தொகையை '' மங்கையர் மலர் '' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் '' விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் ... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 600 032 '' என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் விளம்பரம் வெளியிட்ட இதழிலிருந்து விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பப்படும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது. விளம்பரம் முழுவதுமாக ஆங்கிலத்திலோ அல்லது தமிழிலோ இருக்க வேண்டும். இரண்டும் கலந்து எழுதக்கூடாது.

D.C.E., Gemmology படித்த கார்காத்த வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 25, உயரம் 5' 10'' நல்லசிவப்பு நிறமுள்ள, அழகான மணமகனுக்கு அதே வகுப்பு அல்லது இதர சைவ வேளாளர், முதலியார் போன்ற சைவ வகுப்புகளைச் சார்ந்த பி. ஈ., பி. எஸ்ஸி, பி.ஏ. படித்த சிவப்பான உயரமான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: இரா. முத்தையன் பி. ஏ. எல். டி., பெரிய பண்ணை, திருமீயச்சூர் போஸ்ட் –609 405 (வழி) பேரளம், தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

* அமெரிக்காவில் பி. எஸ். (பார்மஸி) படித்துக் கொண்டிருக்கும் கார்காத்த வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 20, உயரம் 5' 2'' அழகான சிவப்பு நிறமுள்ள மணமகளுக்கு அதே வகுப்பு அல்லது இதரசைவவேளாளர் வகுப்புகளைச் சேர்ந்த எம். பி. பி. எஸ்., பி. ஈ. மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: இரா. முத்தையன் பி. ஏ. எல். டி., பெரிய பண்ணை, திருமீயச்சூர் போஸ்ட் – 609 405 (வழி) பேரளம், தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

* சோழிய வேளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான 23 வயது நிரம்பிய பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நடுத்தரக் குடும்ப மணமகன் தேவை. அவர் மாநில (அ) மத்திய அரசில் வேலையில் இருக்க வேண்டும். மற்றும் திருச்சி, சேலம், சென்னை, ஈரோடு ஆகிய பகுதிகளில் இருத்தல் நலம். மணமகன் வயது 26 லிருந்து 30 க்குள். பெட்டி எண்: 5779.

* முதலியார் வயது 25, எஸ். எஸ். ஸி., மாநிறம், 5' 10'' மத்திய அரசு பணி, நாசிக். மாத வருமானம் ரூ. 2500/–. சொந்த வீடு. தமிழ், மராட்டி, இந்தி தெரிந்த நல்ல பையனுக்கு நற்குணம், படிப்பு, பண்பு நிறைந்த பெண் தேவை. பிறந்த தேதி, நேரம் விவரம் குறிப்பிட்டு எழுதுக. பெட்டி எண்: 5780.

* பிரஹசரணம், கௌசிகோத்திரம், மூலம், வயது 34, எஸ். எஸ். எல். ஸி., அரசு பல்கலைக் கழகத்தில் மாற்றமில்லாமல் நிரந்தர வேலையில் சென்னையிலேயே வேலை செய்யும் சம்பளம் ரூ. 1400/– பெற்று அரசு குடியிருப்பில்உள்ளவரனுக்குச்சென்னையில் அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5781.

* பிரஹசரணம், கௌசிகோத்திரம், அஸ்வினி, வயது 30, எஸ். எஸ். எல். ஸி., வரை படித்து குடும்ப வேலைகளில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, சென்னையில்வசிக்கும் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. சிக்கனத் திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5782.

* கால் தசைகள் சரியாக இயங்காததால் பிறர் உதவியின்றி எதையும்செய்ய முடியாத 27 வயதுடைய பெண்ணை மணந்து, நிலையை உணர்ந்து, அன்பு காட்டி, ஆதரவளித்து, தியாக மனப்பான்மையுடன் சேவை செய்யும் பரந்த மனதுடையவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பதிவுத் திருமணம். எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5783.

* வயது 27, 28, மாநிறம், எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்த, வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும் தமிழ் பேசும் முஸ்லிம் ராவுத்தர் வகுப்பைச் சேர்ந்த இரண்டு மணமகன்களுக்கு, நல்ல படித்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, அதே வகுப்பில் குடும்பப் பாங்கான எஸ். எஸ். எல். ஸி., அல்லது பத்தாம் வகுப்பு பாஸ் (அ) பெயில் ஆன இரண்டு பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 5784.

* 38 வயது நிரம்பிய பி. ஏ. முடித்து **Tafe, Simpson Group**, சென்னை கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், ரூ. 1000/– த்துக்கும் மேல் சம்பளம் வாங்கும் பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிரஹசரணம் பிரிவைச் சேர்ந்த பையனுக்கு தனியார் நிறுவனத்திலோ அல்லது அரசிலோ வேலை பார்க்கும் 32 வயதிற்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5785.

* இந்து வன்னியர், வயது 26, படிப்பு டி. டி. ஈ., 174 செ. மீ., சிவப்பு நிறம், ஆண்டு வருமானம் ஐம்பதாயிரம். இவருக்கு இதே இனத்தில் அழகிய பெண் தேவை. ஜாதகம் தேவையில்லை. முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5786.

* துளுவ வேளாளர் பெண், சைவம், பூரட்டாதி, வயது 31/165 செ. மீ. உயரம், பி. ஏ., மாநில அரசு, சம்பளம் ரூ. 1200/– முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டப்படிப்புள்ள, சென்னையில் நல்ல வேலை/சொந்தத் தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5787.

* Life partner for Hindu Nadar Widower. Delhi settled Govt. Officer 55/157/5000. Fair, Religious, sincere Lady (Unmarried, Widow, Divorcee) with no Encumbrance/Child respond. No Bars. Box No. 5788.

* Wanted Non–koundinya Vadama bridegroom age 30/33 Government employed for bride matriculate Star Chitra first, 28/156, Fair, Slim, religous, domestically well trained, decent early marriage. Horosoope and details to Box No. 5789.

* Alliance invited from suitable Telugu Iyer'Mulakanadu. Non–Kasyapa bridegroom below 30 Bank/Central Government employed preferred for Post–Graduate Girl Anusham 24/163 employed in Bank Bombay settled. Reply with horoscope and other full family details to Box No. 5790.



• Alliance invited from working Iyer Girls for Palghat Vadamal Iyer Bachelor Aged 45 at Madras earning Rs. 1000/ p.m. Vathoola Gothram Star Uttratathi. No encumbrances. Simple marriage. Reply with details to Box No. 5791.

• Alliance from well placed Boys for Brahacharanam Iyer Girl 23/150 cms. First Class Post Graduate in Economies. Smart good looking Kousika Gothram. Uthiradam. Sub—sect no bar. Decent Marriage. Reply to Box. No. 5792.

• Separate/mutual alliance for Tamil Iyer Brahacharnam Garga Pooram girl 30/155. Tenth, very fair, domestically trained and N. L. C. Engineer brother 36/158/ 2200. Pooram. Box No. 5793.

• Alliance invited from Non—Bhardwaja Iyer groom below 45 years preferably employed in Delhi for Graduate Girl permanently employed Central Government New Delhi drawing Rupees 1600/— Subsects acceptable Box No. 5794.

• Horoscopes invited for Bride Tamil Iyer Vadamal Kowsika Makam. 27/150/2000 Rs. Graduate Bank Fair Middle Class. Madras employed preferred. Sub—sect no Bar. Reply to Box No. 5795.

• வேலைக்குச் செல்லும் அழகான விதவை, 28 வயது, ஐயர் பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருமானமும், பரந்த மனப்பான்மையும், உடல் ஆரோக்கியமும் கொண்ட எந்த வகைப் பிரச்னைகளும் இல்லாத எளிய திருமணத்தை ஏற்கும் கோவைக்கு மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய பையன்கள் உண்மையான விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணின் வேலையில் மாற்றல் கிடையாது. திருமணத்திற்குப் பிறகும் வேலைக்குச் செல்வாள். பெட்டி எண்: 5796.

• பி. எஸ்ஸி., 23 வயதுள்ள நல்லதோற்றம்,குடும்பப்பாங்கான சிதம்பரனார் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த இந்து நாடார் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு, வங்கி, தனியார் துறையில் உயர் பணியிலுள்ள முதுகலைப் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5797.

• கெஸடட் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும், பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகம் பார்க்கும், படித்த பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அசைவம். ஜாதகம் அவசியம். பெண்ணின் உயரம் 160 செ.மீ., ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5798.

• 28 வயது, 5½ அடி, டில்லியில் வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, ஹரித கோத்திரமல்லாத, டில்லியிலோ, தமிழ்நாட்டிலோ வேலை பார்க்கும் அய்யர் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5799.

• 27 வயது நிரம்பிய 165 செ.மீ. உயரமுள்ள சவுதி அரேபியாவில் அரசாங்க உத்தியோகத்திலுள்ள பையன். லட்சியவாதி, சாதி/மதம் பிரச்னையில்லை. வரதட்சணை தேவையில்லை. அவனுக்குப் பொருத்தமான 25 வயதிற்குட்பட்ட பெண்மணி தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். நர்ஸ்களுக்கு முன்னுரிமை உண்டு. நல்ல கணவனை அடைய விரும்பும் பெண் தன்னம்பிக்கையுடன் எழுத வேண்டிய முகவரி: எ. நஸீர், போஸ்ட் பாக்ஸ்: 28066, தமாம் போர்ட். 31437, சவுதி அரேபியா.

• Wanted suitable Senguntha Mudaliar Graduate/Diploma Bridegroom, permanently employed in Government/Industries/ Professional for only daughter of Railway Employee of decent family. Star Anusham, B.Sc., 25 years 135 cm. Fair, Vegetarian. No dowry. Simple Marriage. Reply with horoscope and family details to Box No. 5800.

• Alliance from well placed Boys for Brahacharanam. Iyer girl 25/157 Post Graduate Good Looking Bharadwajam Pooram with horoscope Sub—sect no Bar. Box No. 5801.

• 21 years Beautiful innocent divorcee (B.A.) within fifty days Mudaliyar. Property. Wanted Clean habits Graduate Govt/ Bank and other good job with Parents full concern. Box No. 5802.

• Alliance invited for a Post Graduate Tamil Smartha Haritha Gothram Medical Representative 33/170/3000. Reply with horoscope Box No. 5803.

• Bride Artist or qualified in fine arts. to lead simple, meaningful and ideal life for the boy 32, B.A., Hindu, Creative Artist. Salary Rs. 1000/— Private Company. Middle Class. No other expectations. Box No. 5804.

• இசை வேளாளர் வகுப்பு, வயது 27, பட்டதாரி, தனியார் பள்ளியில் உடற்கல்வி இயக்குநர், மாத வருமானம் ரூ., 1300/— புனர் பூசம் நட்சத்திரம். வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5805.

• வடமாள், வாதூல கோத்திரம், சதயம், பி. ஏ./168 செ. மீ., சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 800/— வருமானமுள்ள தாயாரில்லாத, சொந்த வீட்டில் தனித்திருக்கும் பையனுக்குப் படித்த, வேலைக்குப் போகும் தெய்வ பக்தியுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. மாமனார் வீட்டுடன் இருக்கவும் சொந்தமாகத் தொழில் இருந்தால் கவனிக்கவும் சம்மதம்,. பெட்டி எண்: 5806.

'Decent mutual alliance invited.'

• இந்து — ஆதிதிராவிடர் — வயது 28, மத்திய அரசில் வேலை ரூ. 1400/— வயது 29, பி. யு. சி. படித்த இருபெண்களுக்கும், சகோதரன் வயது 27 (எம். ஏ.) ஆகிய மூவருக்கும் உத்தியோகத்திலுள்ள தகுந்த வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 5807.

• இந்து அரிஜன இனம், வயது 37, உயரம் 165 செ. மீ. ஆசிரியர் ரூ. 1300/—, பூசம் நட்சத்திரம். விவாகரத்துப் பெற்றவர். குழந்தைகள் இல்லை. ஆதரவு அற்று தனித்து இருப்பவருக்கு. நிலையான இருப்பிட வசதி, நல்ல பொறுப்பு, பூரண நம்பிக்கை, தெய்வ சிந்தனையுள்ள, ஜாதி தடையில்லாத, திருச்சி/தஞ்சை/நீலகிரி மாவட்டப் பெண், இளம் விதவை/விவாகரத்து/வாழ்க்கைத் துணை தேவை. எஸ். வேல்முருகன், விண்ணம்பள்ளி, பி. பி. ஒ. சத்தி — 2. (வழி) — 638 402. பெரியார் மாவட்டம்.

• சைவ வேளாள முதலியார், சங்கீத ஞானம்உடையசிவப்பான, எஸ். எஸ். எல். சி., அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் 24/ 5' 1'' (சென்னைவாசி) பெண்ணுக்கு சைவ முதலியார் இனத்தில் சென்னை, சுற்றுப்புறங்களிலுள்ள மத்திய, மாநில, தனியார்

நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சொந்தத் தொழில், வியாபாரம் நடத்தும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5808.

* Alliance from employed Boys with same caste for Vadamal Viswamitra. Uthiradam. 30/154 Govt Employed. Girl afflicted with Leucoderma. Similar deficiency, Widower, Handicapped also acceptable. Box No. 5809.

* Karkatha Vellala boy, Chartered Accountant, 29/157/2700 Public Sector seeks suitable bride from Doctors, Engineers, CAs, Bank employees, Contact: M. Rajendran, G. 31, Third Floor, Govt. Rental Quarters, Shenoy Nagar, Madras. 600 030.

* Catholic Mudaliar Good looking groom. B.Com., (LLB) 32, 161/1400. Accountant (STATE Govt.) Decent Family Three nuns, One Priest another Sister married. Owning houses, Plots. Needs Fair, beautiful bride below 27. Qualified Teachers or Graduates around Madurai/Tinneveli preferred. Apply to Rajamanickam M.Sc., Velayutha Gounder Street, Near Railway Station, Dharmapuri (or Arumugam, ARC Agent, Ambasamudram.

* வயது 22, செவ்வாய் தோஷம், பட்டப்படிப்பு பி. எஸ்ஸி., ஓர் அளவு வசதியான நல்ல அழகான தோற்றமுள்ள இந்து நாடார் பெண்ணுக்கு செவ்வாய் தோஷமும், படித்து நிரந்தர நல்ல உத்தியோகம் அல்லது நல்ல வருமானம் வரும் சுயதொழில் செய்யும் இந்து நாடார் மணமகன் தேவை. எழுதுக. பெட்டி எண்: 5810 க்கு.

* சென்னை தெலுங்கு தேவாங்க செட்டி (பி. காம்.) 32/5' 7" சிவப்பு பண்புள்ள மணமகனுக்கு நல்ல மனப்பான்மையுள்ள அரசு/ தனியார் துறையிலுள்ள லக்ஷணமான பெண் தேவை. சொந்தத் தொழில் அபிவிருத்திக்கு ஓரளவு முதலீடு செய்யும் வசதியிருந்தால் நலம். ஜாதி பேதமில்லை. சுதந்திரமான வாழ்க்கையை விரும்பும் யுவதிகளுக்கு மகிழ்ச்சி தரக் கூடிய வரன் இது. முழு விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5811.

* Alliance for Kousika Brachranam Iyer, Graduate, 30/170/1500, employed in a LTD Co., from Fair employed Graduate Girls around 28 years subsect no bar. Reply with horoscope to L. R. Saptharishy, 3/2, Bank of India Colony, Ashok Nagar, Madras-83

* சௌராஷ்டிர குலம் டி. எம். ஈ., வயது 32, தனியார் கம்பெனியில் இஞ்சினியர் சம்பளம் ரூ. 3000/— அதே குலத்தைச் சேர்ந்த அழகும் குணமும் 5' 3" உயரம் வயது 25, 26 பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5812.

* 30 வயது நிரம்பிய ரூபாய் 1400/— மாத வருமானமுள்ள பட்டதாரியான 162 செ. மீ. உயரமுள்ள வடகலை நைத்ருவ காஸ்யப பிரிவைச் சேர்ந்த மகம் நட்சத்திரமுடைய வரனுக்கு, அதே பிரிவைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. பட்டதாரியாய் இருந்தால் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 5813.

* 28 வயது நிரம்பிய, வடகலை நைத்ருவ காஸ்யப பிரிவைச் சார்ந்த 140 செ. மீ. உயரமுள்ள கேட்டை நட்சத்திரமுடைய சுமாராக உள்ள பெண்ணுக்கு சுமாரான வேலையிலிருக்கும் பையன் தேவை. ஐயங்கார் வகுப்பில் எப்பிரிவைச் சார்ந்தவராயினும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 5814.

* தென்கலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், 27 வயது, 167 செ. மீ. உயரம், பி. எஸ்ஸி. படித்த தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண்: 5815.

* இந்து ஆதிதிராவிடர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயது, வாலிபருக்கு (உயரம் 5' 7" மாநில அரசில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 1200/— படிப்பு எம். ஏ.) அதே வகுப்பில் சென்னையில் பணிபுரியும் 25 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5816.

* மணமகன் தேவை. ஒரே பெண். கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், திருவாதிரை, 35/155 செ. மீ. எம். ஏ., தில்லியில் வேலை, ஒரு கண் செயற்கை வெளிப்படையாகத் தெரியாது. நல்ல/வசதியான குடும்பம். விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண்: 5817.

* ஏர் இந்தியா டிராஃபிக் அசிஸ்டன்ட். சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள ஒரே மகனுக்கு பூரம், அஷ்டசகஸ்ரம் காசியப கோத்திரம், கேரள அய்யர் (தோஷமுள்ள ஜாதகம்) பி. எஸ்ஸி/31/165/1900/— நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குப் போகின்ற/போகாத 27 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். (பூரம், ஆயில்யம், மூலம், மகம் தவிர்க்க). சென்னையில்வசிக்கின்ற கேரளப் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகம் மற்றும் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5818.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளப் பிள்ளை, வகுப்பு, 29/5' 4"/2300/— சென்னையில் தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, அதே இனத்தில் சென்னையிலேயே ஆசிரியை மத்திய/மாநில அரசு/வங்கியில்/வேலை பார்க்கும் அழகான; (செவ்வாய் தோஷமுள்ள) பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5819.

* Young, Smart, Good complexioned, Good—looking, Slim, Graduate Girl, Respectable Family, for brilliant, Bharadwaja, Vathima, Tiruvadhirai, B. Tech (IIT) 26/173/3600, shortly joining, software design Engineer, Reputed company in U.S.A., Horoscope, Bio—data. Box No. 5820

* வன்னியர் — பொதுத்துறையில் ரூ. 1600/= BA/158/28 வயது/மாநிறம்/ மிகவும் கண்ணியமான குடும்பத்து வரனுக்கு +2 படித்த பண்புள்ள அழகான கௌரவமான குடும்பத்துப் பெண் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும்.— (விளம்பரம், பெரும்பான்மையில் தேர்வுக்காக மட்டுமே). பெட்டி எண்: 5822.



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 431543, 434157.
ஆண்டு சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.



ஒரு சர்வதேச அழகுப் பராமரிப்பு இப்போது இந்தியாவிலே... அது உங்கள் சருமத்தைப் பராமரிக்கும் இரகசியத்தை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள். சருமத்தில் இயற்கையாக சுரக்கும் திரவங்களைப் போலவே இருப்பதால், உங்கள் சருமத்தில் விரைவாக கரைந்து கலந்து விடுகிறது.

இன்றியமையாத எண்ணை மற்றும் ஈரப்பசை இவற்றை சீரான அளவில் அளிப்பதன் மூலம், அன்றாடம் உங்கள் சருமம் இழப்பதை இது மீட்டுத் தருகிறது.

சருமத்தின் உலர்வைப் போக்கி மென்மையாக்குவதன் மூலம் மெல்லிய சுருக்கங்கள்கூட மறைந்து விடுகின்றன. இளந்தளிர் மேனியின் எழிலையும் பொலிவையும் உங்களுக்கு மீண்டும் அளிக்கிறது. இந்த சர்வதேச அழகிய திரவம் உங்கள் மேனியெழிலை எவ்வாறு பேணிப் பராமரிக்கிறது என்பதை கண்டு கொள்வீர். ஆயில் ஆஃப் ஒலே உபயோகிப்பீர்.

இளந்தளிர் மேனியின் இரகசியத்தை அறிந்து கொள்வீர்.

ஆயில் ஆஃப் ஒலே உலகெங்கும், ஆயில் ஆஃப் உலே, ஆயில் ஆஃப் உலன் மற்றும் ஆயில் ஆஃப் ஒலாஜ் என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

REGISTERED No. TN MS (E) 220
Registered as a Newspaper in Sri Lanka